

—मुद्रक :—

श्री बी लटे,
अब गुजरात प्रिंटिंग प्रेस,
गोमदेवी बम्बई ७

—प्रकाशक :—

बाबू हीरजी डी तारापोरवाला
श्री बी तारापोरवाला एम्स
ऑफ कम्पनी प्राइवेट लि
२९ दादामाई नौरोजी मार्ग
कोर्ट बम्बई

मानकपन

यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

पैंतीस वर्ष पूर्व मैं न्यूयॉर्क के कुछी नवपुत्रकों में से था। मैं मोटर दूक बेच कर ठोनी कमाता था। मोटर दूक किस शक्ति से दीवती है इस का भी मुझे शान न था। यही नहीं, मैं कुछ जानना भी नहीं चाहता था। मुझे मगल धन्ये से नज़रत थी। पश्चिम की ५९ वीं स्ट्रीट में स्थित क्लारिफो से मरे अत्यन्त सामान्य रूप से सजे कमरे में रहना मुझे पसन्द नहीं था। मुझे स्मरण है कि मेरी मंजूरियाँ दीवारों पर टंगी रहती थीं और जब मैं सरेरे बरसने के लिए नेकड़ाई भिजे जाता तो क्लारिफो कमरे में चारों ओर मागती नज़र आती। मुझे लहते और गन्दे रेस्ट्रों में भोजन करना अच्छा नहीं लगता था। वे भी क्लारिफो से मरे रहत थे।

प्रायः रात को मैं अकेला सरदर्द से खुर पर सोड़ता। इस तरह दर्द का कारण था - निपणा, बिन्ता कटुता और विप्राह। मुझे मैं विप्राह इसलिये था कि कौन्सिल के दिनों में जो मुनहल लपन मैंने देखे वे वे दुःस्वप्न बन कर रह गए थे। यह भी कोई बिन्दु नहीं! क्या यही वह महान उपक्रम था जिससे मैंने इतनी उत्सुकता से प्रतीक्षा की थी! क्या मरे जीवन का अन्तिम पक्ष था कि मैं ऐसी नौकरी करूँ जो मुझे पसन्द न हो। क्लारिफो के साथ रहूँ निरुत्साह भोजन करूँ और मरिष्य से कोई माया न रहूँ! मेरी कौन्सिल के दिनों के, पुस्तक लिखने के, रगन का लफार करने तथा पढ़ने लिखने के लिये अवकाश की कामना थी।

मुझे शिखि था कि अपनी ठठ अनचाही नौकरी को छोड़ने से मुझे लाभ ही होगा शानि नहीं। मेरी विपुल धन संचय करने की इच्छा नहीं थी किन्तु मैं जीवन को कार्यक बनाना चाहता था। संघर्ष में, मैं उस अवस्था को पहुँच गया था जो महान निर्णय की अवस्था है और जिसका सामना प्रत्येक नवपुत्रक का जीवनोद्धार के का भी गवेष करने के पूर्व करना पड़ता है। इसलिये मैंने अपनी जीवन शिखा निश्चित कर ली। इस निर्णय ने मरे मरिष्य की पूरतया बन्ध रिया। इसने मरे गत पैठीय वर्गों का मुगी बना दिया तथा अपनी वास्तविक आकांक्षाओं से भी अधिक पुरस्कार प्रदान दिया।

मेरा निर्णय यह था - जो काम मुझे पसन्द नहीं, उस में मरी करूँगा। मैंने चार वर्गों तक निरीक्ष के करम्बरों के रसद रीत्यरं कौन्सिल में सम्पदन दिया था और निश्चय करने की सैयारी की थी। इसलिये मैंने निश्चय कर लिया कि मैं लवि-लान्दोनों की मो-कलामों में सम्पादन-कार्य करूँगा। वह मुझे दिन में अवकाश रहेगा। मैं पुस्तकें पढ़ सकूँगा, मागन सेवार कर सकूँगा। उम्माठ एवं करामिरी मिल सकूँगा। मैं चाहता था कि "लिखने के लिये मैं और लिख कर मैं लवि-लान्दो-पार्शन करूँ।

अब प्रश्न यह था कि राशि-व्याप्य के प्रौढ़ों को कौन सा विषय पसंद ? मैंने अपने कॉलेज के प्रशिक्षण पर विचार किया और मुझे विदित हुआ कि कॉलेज में मैंने जो कुछ पढ़ा उस सब से अधिक व्यावहारिक ज्ञान मुझे अपने जीवन और व्यवसाय जन-वस्तुता के अनुभव और प्रशिक्षण के द्वारा प्राप्त हुआ । क्यों ? इसलिये कि इस से मेरी मीरता और कनास्या क्षुब्ध हो गई और लोगों से व्यवहार करने में मुझे विश्वास और साहस प्राप्त हुआ । मैंने स्पष्ट रूप से समझ लिया कि मेरुत्व उस व्यक्ति को मिलता है जो सदा हो कर अपने विचार व्यक्त कर सके । मैंने कालम्बिया विश्व-विद्यालय तथा न्यूयॉर्क विश्व-विद्यालय की राशि में संचालित जन-वस्तुता कक्षाओं में अभ्यापन कार्य करने के हेतु आवेदन-पत्र भेजे किन्तु उन विश्व-विद्यालयों को मेरी सहायता की अपेक्षा नहीं थी । वे अपना काम स्वयं ही खत्म देना चाहते थे ।

उससे मुझे निराशा हुई किन्तु आज मैं ईश्वर को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने मेरे आवेदन को ठुकरा दिया क्योंकि मैंने उसके बाद वाई एम सी ए की राशि छात्राओं में पढ़ना आरम्भ किया जहाँ मैं अपने परिश्रम की सफलता के प्रत्यक्ष एवं शीघ्र प्रमाण प्रस्तुत कर सका । कैली पुनर्जीवी भी वह थी । प्रौढ़ विद्यार्थियों को कॉलेज की सख्त और सामाजिक मान की इच्छा थी इसलिये वे मेरी कक्षाओं में नहीं आते थे । वे केवल एक उद्देश्य से आते थे वह यह कि उनकी समस्याओं का हल उन्हें मिल जाए । वे इस योग्य बनना चाहते थे कि किसी कारोबारी समा में जाके होकर, भय से कौंचे बिना अपने विचार व्यक्त कर सकें । सेसमेन इस योग्य बनना चाहते थे कि अपना साहस बटोर के के लिए मकान के तीन बार चक्कर काटे बिना ही किसी कठोर ग्राहक का सम्मान कर सकें । वे अपने में संतुष्ट और अहम-विश्वास का विकास करना चाहते थे । वे व्यापार में उन्नति करना चाहते थे और अपने परिवार के लिये अधिक धन कमाना चाहते थे । वे अपनी टपुछन की किस्तों में बड़ा करते थे और रिजस्ट न मिशमे पर टपुछन-की देना भी बन्द कर देते थे । मुझे भी बेचन नहीं मिलता था । काम या परसेन्टेज मिलता था इसलिए अपना गुजर खाने के लिये बड़ा व्यावहारिक होना पड़ता था ।

मुझे उस समय लगा कि अभ्यापन कार्य करने में मुझे बड़ी असुविधा होती है किन्तु आज मैं महसूस करता हूँ कि मैं तब एक असूक्ष्म प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा था । मैं अपने विद्यार्थियों को प्रेरणा देता और उनकी समस्याएँ सुझाने में सहायता करता । मैं प्रत्येक तरह की उत्तेजक और उत्साहपूर्ण क्वाण रखता ताकि विद्यार्थियों का माना बारी रहे ।

वह एक उत्साहपूर्ण कार्य था । मुझे उससे रुचि थी । मैं कह देता हूँ कि वह रद्द जाता था कि व्यापारी लोग कितनी बड़ी आत्म विश्वास का विकास करते हैं और कितनी बड़ी उनमें स कई तरफों पर अच्छी भाव बना लेते हैं । कक्षाओं का मेरी उच्चतम

भाग्यभों से भी अधिक सचकता मिल रही थी। तीन सत्र के अन्दर ही बाई एम सी ए. संस्था जो रात्रि के पाँच बजे बंद होने की थी वहाँ परसेन्ट्रेज के विचार से सीधे रुपये प्रति रात्रि देने लगी। आरम्भ में तो मैं अन-बकलता की शिक्षा देता था किन्तु ज्यों ज्यों बच्चे बढ़ते गए त्यों त्यों मैं मद्दत करता गया कि प्रौढ़ों को समझ ब्यवहार की शिक्षा और योग्यता की भी आवश्यकता थी। लोकब्यवहार पर सिखी गई एसी कार्य भी उपयुक्त पुस्तक में नहीं जानता था इसलिए मैंने स्वयं इस विषय पर एक पुस्तक लिखी। वह पुस्तक आम तरीके से नहीं लिखी गई थी। कक्षाओं में पढ़ने वाले प्रौढ़ विद्यार्थियों के अनुभवों के आधार पर उत्तम रचना हुई थी। उस पुस्तक का नाम मैंने 'हाउ टु बिन कैरिअ एण्ड इन्सुएन्स रिपुब' अर्थात् लोक ब्यवहार रखा।

चूँकि वह पुस्तक मरी प्रौढ़ कक्षाओं के लिखे-कथित पाठ्य पुस्तक के रूप में लिखी गई थी इसलिए मुझे स्वयं में भी आशा नहीं थी कि वह इतनी लोकप्रिय होगी। इसका अतिरिक्त मैं चार अन्य पुस्तकें भी लिख चुका था जो लोकप्रिय नहीं हुई थी। इस दृष्टि से आज मैं सम्मनन उन लेखकों में से हूँ जो अपनी सचकता से दम हैं।

ज्यों ज्यों वह गुजरते गए, मैं मद्दत करने लगा कि उन प्रौढ़ विद्यार्थियों की समस्याओं में से सबसे बड़ी समस्या थी 'बिन्ता'। मेरे विद्यार्थियों में से अधिकांश प्रकृष्ट, सत्यमेव जयते और एकाउन्टेबल थे। सभी प्रकार के व्यवस्थापन और पद्धतियों के वे जागू थे और उन में से अधिकांश की अपनी समस्याएँ थी। उन कक्षाओं में किसी भी चीज का पता लगाकर करती थी या पहिचानी थी। उनकी भी अपनी समस्याएँ थी। इसलिए रात के मुझे बिन्ता का परामर्श देना दिया जाय इस विषय पर लिखी गई पाठ्य पुस्तक की आवश्यकता महसूस हुई। इस बार फिर मैंने किसी पुस्तक की ग्राह्य की। म्यूचुअल अन्तर्गत विषय एकेडमि पण्ड कोर्टी सचकत स्ट्रीट स्थित इन्सुएन्स पुस्तकालय में मैं गया और लाभ करने पर वह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि बिन्ता विषय पर लिखी गई केवल बाईस पुराई बहो की रूपी में थी। मुझे यह जानकर घबराता हुई कि बीरो-मकहो पर लिखी गई एक ही नमानी पुराई बहो थी। उन पुस्तकों की संख्या बिन्ता पर लिखी गई पुराई की संख्या से लगभग दो गुनी अधिक थी। हे न वह सब की बात। चूँकि बिन्ता मानवता के सामने सबसे बड़ी समस्या है। क्या आज महसूस मरी करत कि देश का प्रत्येक उच्च शिक्षा प्राप्त एवं कॉलेज बिन्ता का हिस्सा होता जाय इस विषय का वातावरण में सम्मिलित करके। देश में कोई भी ऐसा कॉलेज नहीं है जिस में एक वर्ष के लिए भी इस विषय को पढ़ाया जाता हो। मैंने का कम से कम एक कॉलेज का नाम मरी मुना। जेडिड कोर्टी में अपनी पुस्तक हाउ टु बरी लामेव जयते (सचकता पूर्वक बिन्ता देने की बात) में लिखा है कि

‘एक किताबें रटने बाबों में नाच-गान के सिने आवश्यक व्यावहारिक तैयारी की बितायी कमी होती है उसी ही कमी हम में व्यावहारिकता के सिने आवश्यक तैयारी की होती है और उसी कम तैयारी के साथ हम प्रौढ़ता में प्रवेश करते हैं।’ — सेल्सक ने इस में कोई आश्चर्य की बात नहीं कही है और इसका परिणाम यह होता है कि हमारे अस्वच्छाओं के साथ से अधिक बीमार स्नायु एवं मनोवेग अन्य व्याधियों से पीड़ित होते हैं।

मैंने न्यूबॉर्क के शारीरिक पुस्तकालय में रखी हुई उन बार्ड पुस्तकों को पढ़ा और इसके अतिरिक्त ‘चिन्ता’ पर लिखी गई चिन्ता भी पुस्तकें मिला लीं। मैंने लीढ़ लीं। किन्तु उन पुस्तकों में से एक भी ऐसी नहीं निकली जिसे मैं अपनी कक्षा के प्रौढ़ विद्यार्थियों के लिए पाठ्य पुस्तक के रूप में प्रयोग में लाता। इसलिए मैंने स्वयं एक ऐसी पुस्तक लिखने का निश्चय किया।

छात्र वर्ष पूर्व मैंने इस पुस्तक को लिखने की तैयारी की। सो कैसे! समय समय पर दार्शनिकों ने चिन्ता के विषय में जो कुछ लिखा है उसे मैंने पढ़ लिया। कम्प्युटिविज के समय से लेकर बर्षिक के समय तक लिखी गई सभी चीजें मैंने पढ़ लीं। मैं सभी उपक्रमों के प्रमुख व्यक्तियों जैसे जेक डेग्लो बजरक ओमर ब्रेडले बजरक मार्क क्लार्क हेनरी फोर्ड एड्मिन्डर रचनेस्ट और डोटोपी विक्टर को मिला चुका हूँ किन्तु वह केवल आरम्भ था।

मैंने अन्य कुछ ऐसे प्रपन्न भी लिखे जो इन्टरम्यु और फुटन-पाठन से अधिक महत्वपूर्ण थे। मैंने चौध वर्ष तक अपनी प्रौढ़ कक्षाओं की प्रयोगशाला में चिन्ता पर विचार पाने के सिने काम किया। जहाँ तक मैं जानता हूँ यह प्रयोगशाला संसार में अपने ढंग की पहली एवं एक मात्र प्रयोगशाला थी। हमने, विद्यार्थियों को चिन्ता रोकने के सिने कुछ नियम लिखे और उन नियमों का अपने जीवन पर प्रयोग करने के सिने कहा और उनके जो परिणाम निकले उनके विषय में कक्षाओं में विचार विमर्श किया। अन्य विद्यार्थियों ने भी इस सम्बन्ध में मूतकाल में जो पद्धतियाँ अपनायी थीं, उनके बारे में विवरण प्रस्तुत किये।

इस अनुभव के परिणामस्वरूप ‘चिन्ता को कैसे जीता जाए’ इस विषय पर मेरे लयाक से मैंने संसार के अन्य किसी भी व्यक्ति से अधिक बातचीत सुनी। इसके अतिरिक्त चिन्ता को कैसे जीता जाए? इस विषय पर मैंने ठेकड़ी मापन लुने। वे मापन हाक द्वारा मेरे यहाँ थे। वे वे मापन थे जो हमारे कनाडा और अमेरिका के एक ही उत्तर से भी अधिक घरों में संस्थापित हमारी कक्षाओं में दिये गये थे, तथा जिनके सिने पुरस्कार दिये गये थे। इस प्रकार वह पुस्तक किसी बन्द कमरे की उपज नहीं है। और न वह कोई चिन्ता को जीतने के विषय में कोई बौद्धिक प्रयत्न ही है बल्कि मैंने हजारों

प्रोग्रेने विन्ता को किस प्रकार जीता इस विषय पर एक संक्षिप्त पाठ-प्रवाह विवरण सिम्ने का प्रयास किया है। यह बात निश्चय है कि यह पुस्तक व्यावहारिक है।

मुझे यह बताने में कुछ सुखी होती है कि इस पुस्तक में किसी भी काव्यनिक अवयव अस्पष्ट अपरिचित क, ए, ग की कहानियाँ नहीं हैं जिन्हें कोई पढ़वान न सके। कुछ इसके बुनके किस्सों का छोड़ कर इस पुस्तक में व्यक्तियों के नाम और पठ दिने गये हैं। यह पुस्तक प्रमाणित विवरण है और इसकी ठाग है।

मैक्स दार्विनिक बेलेरी के अनुसार विज्ञान तत्त्व परिणामों का एक संकलन है। उसी प्रकार यह पुस्तक भी हमारे विन्तापूर्ण जीवन से छुटकारा पाने के लिये सफल और प्रमाणित तुल्य का एक संकलन है। फिर भी मैं आपको एक बात कह देता चाहता हूँ और यह कि इस पुस्तक में आपको नई बात नहीं मिलेगी, किन्तु आपको बहुत सी ऐसी बातें अवश्य मिलेंगी जिनका आम तौर से व्यवहार नहीं हुआ है। जहाँ तक हमें नई बातों की जानकारी की आवश्यकता नहीं रहती एक पूरा जीवन बिताने के लिये हम पहले ही से पर्याप्त बातें जानते हैं। हम सबने 'गोल्डन रूल' और 'द लार्सन भोजन व माउण्ट' पढ़े हैं। हमारी कठिनाई असलता न होकर बढ़ता है। इस पुस्तक का उद्देश्य यह है कि पुस्तकन एवं मूलभूत तत्व को फिर से सिखा जाए, उसकी व्याख्या की जाए, उसका प्रवाह निश्चित किया जाए तथा उसे वातावरण के अनुकूल बनाया जाए और आपकी बढ़ती मिटा कर उन तत्वों के प्रयोगों के लिए आपको प्रेरित किया जाए।

मानने यह पुस्तक, यह बात पढ़ने के लिये नहीं थी कि यह पुस्तक कैसे लिखी गयी है। आप इसकी व्यावहारिकता देखना चाहते हैं। ठीक है। पहले इस पुस्तक के पञ्चाक्षरीय क्षेत्र पढ़ जाइयें यदि उन पञ्चाक्षरीय पृष्ठों के पढ़ लेने के बाद भी विन्ता को ठीकमे के लिये और जीवन का आनन्द उठाने के लिये नहीं शक्ति एवं प्रेरणा न मिले तो आप इसे रद्दी की टोकरी में डाल दीजिये। यह पुस्तक आपको निश्चय बचकर है।

डेस कारनेगी

विषय — सूची

पान नं०

प्रास्ताविक — यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

भाग १

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

- | | |
|---|----|
| १. भाव की परिधि में रहिये | १ |
| २. चिन्ताजनक परिस्थितियों का मुक्तज्ञान की जमालाही विधि | ११ |
| ३. चिन्ता आप के साथ क्या कर सकती है | १८ |

भाग २

चिन्ता-विश्लेषण की मूल रीतियाँ

- | | |
|---|----|
| ४. चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवम् समाधान करने की रीति | १ |
| ५. इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्ताएँ दूर हो जाएँगी | १७ |
| इस पुस्तक से अधिक से अधिक काम उठाने के नौ तुझाव | ४२ |

भाग ३

चिन्ता आपको मिटा दे इसके पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं

- | | |
|---|----|
| ६. चिन्ता को विभाग से बाहर कैसे लदेड़ी जाए | ४६ |
| ७. अपने को पुन से बचाइये | ५५ |
| ८. यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा | ६१ |
| ९. होनी को स्वीकार कीजिए | ६७ |
| १०. चिन्ता से होनेवाली हानि को सीमित कर दीजिये | ७६ |
| ११. इच्छा पर तरतों उठाने की कोशिश न कीजिये | ८२ |

भाग ४

मन में मुक्त-शान्ति रखने की सात विधियाँ

- | | |
|---|-----|
| १२. वे शब्द आपकी चिन्तागी बंद कर देंगे | ८८ |
| १३. जैसे के साथ ऐसा करके हानि मत उठाइये | १ |
| १४. मेरी कर कुँ में डाक | १८ |
| १५. क्या आप अपनी निरामयों का छोड़ा करेंगे | ११४ |
| १६. मन में मुक्त शान्ति रखने के सात उपाय | १२ |

१७ जीवन के लड़ाकू का मिटाव में बदल दो	१२७
१८ शीघ्र दिनों में मन की उदासी दूर करने का उपाय	१३४

भाग ५

बिम्बापर विजय पाने के स्वर्णिम नियम

१९. मेरे माता पिता ने बिम्बा को कैसे जीता	१४८
---	-----

भाग ६

आलोचना की बिम्बा से दूर रहने का उपाय

१. याद रखिए मूठ कुत्ते को कोई छाप नहीं मारता	१६६
२१ यह उपाय कीजिए तो आत्मचर्या से आपका मुक्त नहीं पहुँचेगा	१६९
२२ मेरी मूर्ख	१७३

भाग ७

कौन बिलंबों जो आपकी बिम्बा और यकान दूर कर आपको प्रशुद्धि देंगी

२३ आरम्भ कीजिए तापि आन अधिक काम कर लें	१७९
२४ आपकी यकान का कारण क्या है तदर्थ आन क्या कर सकते हैं	१८३
२५ यकान से दूर रहकर परिणीत करने औरन का कैल आगुन बनाए लें	१८७
२६ यकान एवं बिम्बा रोषक उपपाणी एवं व्यावहारिक आदतें	१९३
२७ यकान बिम्बा तथा रोष उदाहरण करनेवाली मन स्थिति को निराने के उपाय	१९८
२८ अनिष्टा एवं बिम्बा से कैसे बचा जाए	२०६

भाग ८

प्रमदना एवं सफलता देव बाबा काम कैसे लोका बाब

२९. जीवन के दो मान्यपूर्ण निर्णय	२१३
----------------------------------	-----

भाग ९

३. आरम्भ से उत्तर प्रीतन बिम्बा	२१९
---------------------------------	-----

भाग १०

मैन बिम्बा पर विजय देने काई

बलीक लक्ष्मी बहामिनी

का बड़ी विपत्तियों ने मुझ पर एक साथ हमला बोझ दिया था	२३३
छेत्तक :— सी जाई धोकेबुद्ध	
देखक एक घण्टे में ही मैं घोर आशावादी बन सकता हूँ	२३५
छेत्तक :— प्रसिद्ध बर्नसाफी रोडर डम्प्यू वेम्स	
हीन मानना से मेरा दिव्य कैसे बूझा	२३६
छेत्तक :— एडमर होमस	
मैं अल्लाह के बागीचे में रहता था	२४
छेत्तक :— एडर बी सी बोडके	
वे पाँच विधियों किन्ता मैं किन्ता मिट्टी के छिबे प्रयोग करता हूँ	२४३
छेत्तक :— मा बिडिन्स डिमोन् केन्स	
मैंने कब भी मुसीबतों का मुकाबला किया है और भाव भी कर सकता हूँ	२४५
छेत्तक :— डोरोथी डिक्स	
मुझे सबसे तक किन्ता रहने की उम्मीद नहीं थी	२४७
छेत्तक :— जे सी पीवे	
मैं ब्यानाम शाका में मेहनत करता हूँ और छेर में जाता हूँ	२४८
छेत्तक :— कर्नेल इदी इग्न	
बर्नसाफी टेक्निक्ल कॉलेज में मैं किन्ता का मिट्टी बना हुआ था	२४९
छेत्तक :— जिम बर्नसाफ	
मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ	२५१
छेत्तक :— डॉक्टर जोसेफ आर सीयू	
मैं रतातक में पहुँचकर भी किन्ता रहा	२५२
छेत्तक :— डेड एरिक्सन	
मैं भी कभी बुनिया के महान् मूलों में से एक था	२५३
छेत्तक :— परसी एच आर्चर्डिंग	
मैंने अपनी आत्म का बरिवा हमेशा कुछ रखा	२५४
छेत्तक :— जेन ऑर्दी	
यह बाजी मैंने भारत में घुनी थी	२५७
छेत्तक :— ई एलेन्के जोम्स	
जब हरिद मेरे द्वार पर आए	२५९
छेत्तक :— होमर कोच	

- चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष २६२
 लेखक :— हेंपरी
- मैंने अनायास्य से दूर रहने के लिए भगवान से प्रार्थना की २६३
 लेखिका :— कैथरीन हॉव्स
- मेरा व्यवहार उन्मादमय स्त्री का था था २६४
 लेखक :— कैथरीन शिप
- अपनी पत्नी को रक्षाविहीन चोट देता कर मैंने चिन्ता का परि त्याग २६७
 करना सीखा
 लेखक :— रेबेकक विलियम युड
- व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला २६९
 लेखक :— डेल सुमेस
- समय बहुत—यही समस्याओं को बनने आप हल कर देता है २७
 लेखक :— लुई टी. माग्नेट जुनियर
- बोल्सने और डिस्ने—दुस्ने की मुझे मनाई थी २७२
 लेखक — जॉसेफ — एम — रबाव
- जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता २७३
 निस्तुल छोड़ देता हूँ
 लेखक :— ओडोरो डीह
- परि मैंने चिन्ता का परि त्याग न किया होता तो कभी का कर्म में २७४
 सेट गया होता
 लेखक :— कोबी मेड
- एक ही तापे सब तापे सब तापे सब जाए २७५
 लेखक :— जॉन हॉमर मीकर
- अब ईश्वर मेरा पक्ष-प्रदर्शक है २७६
 लेखक :— जोसेफ डम कोर
- जॉन डी रोक्फेडर के वैतानीक बर्ष २७८
- काम लाकम्बी पुस्तक बढ़ने के कारण मरा सामान्य जीवन नष्ट होने लगे २८५
 बच गया
 लेखक :— बी. आर. डब्ल्यु

मैं घने। घने। आत्म-हनन कर रहा था क्योंकि मुझे आराम करना नहीं आता था २८७

लेखक — पोंक सेम्सन

एक लष्नी श्रमकारपूर्ण पटना २८८

लेखक :— श्रीमति जॉन बरीर

पक्का २८९

लेखक :—जेरेक मोन्जर

मैं इतनी विनित्त रहती थी कि अठारह दिनों तक मोशन का एक प्राप्त भी नहीं किया २९

लेखिका :— केपरीन हॉककोम्ब



१ आज की परिधि में रहिये

सन् १८७१ के बरन्त की बात है; एक नवपुष्पक में एक पुस्तक पड़ी। उसके एक वाक्यमें उसका भविष्य को भ्रष्टान्त प्रभावित किया। यह पुष्पक मॉन्ट्रिप्लान बनारस होसियार में पिछित्वा-शास्त्र का विषयायी था। हम निर्वाणक परीक्षा में मरुपठा प्राप्त करने की बहुत चिन्ता थी। क्या करे? कहाँ जाए? चिन्तितक वृत्ति कैसे स्थापित करे तथा जीविकाराजन कैसे करे? ऐसी कई चिन्ताएँ उस घेरे रहती थीं।

उत्त काश्य ने उसे हटना प्रभावित किया कि वह भरण समय का एक यशस्वी विधिज्ञ बन गया। उत्तन विश्व-विख्यात सैन्ट होरिन्थ स्कुल ऑफ मेडिसिन का संगठन किया तथा ऑक्सफोर्ड के पिब्लिशिंग हाउस विभाग में रेडियल प्राप्तांक नियुक्त हुआ। प्रिन्सिपल साधारण के विदेशी छात्र के टिप्पणी भी व्यक्ति का प्रदत्त यह शीर्षक सम्मान था। इंग्लैण्ड के लुडवॉ न उसे नाइट की उपाधि से विभूषित किया या भार उत्तरी मृत्यु के उपरान्त एक हजार पार की उपलब्ध धन के ३१ वरुण संघ में उत्तरी जीवन-कथा भी भिरी गयी थी।

बह पुत्रक या सर द्वितीयम आत्मनः तथा दैवत कार्यान्तर का जा बाध्य उत्तम
१८७१ क बसन्त में पदा बह घर का हि दूसर तथा मरिच्य कार्यो का उद्
मरिच्य एवं निरिच्य कार्यो का दाय में भना ही हमारा मुख्य दय दाना बाध्य।

व्याप्रीत बने उपरान्त दम्पण की निम्न राशि में सुमन-श्रीम म कराकर
कोल्लि के भेषज में तर बिलियम भोजन में कम विरह-साधक के साथ व मध्य
मारत करत हुए बताया दि यह स्वाभाविक ही है कि मर जना व्यक्ति हिन
एक लोचनिय पुनः निरत है तथा आ पार विरह-साधक में प्राप्तावद रह चुका
है, बुझाव दुष्टि एवं प्रत्यक्षा संस्र कनता जाए निन्द ऐसी बात नहीं है। मर
भनन्त मित्र जना है कि मरी दुष्टि हिनकी म्मात्म्य है।

फिर उनकी मरणा का रहस्य क्या था। यह था उनका गायत्री
पत्रिका में रहना। इस मृत्यु का अन्तिम नमस्कार क्या है। यह मैं विषय मय उनका
उन माता का कुछ का पूर्व की बात है—मर विभिन्न अन्तर न एक विचार का
पर एकात्मिक पर विचार था। परन्तु पर उग्रमन हुआ कि उनका भय मय पर मरना
कमल बन दबाना और उनकी करे मरना हुआ उनकी और बात के विभिन्न विचार
मरना पर एक दूसरे से उद्वर लाना अन्तर का मत। इस संज्ञा विचार का मरना
कमल हुए मर विभिन्न अन्तरमय दम छाया का बन्ना कि भाग्ये मर दम का
मरि-यत्र उस रोग के संज्ञा में करी अधिक विविध है तथा उनमें ही अधिक टपकी

यात्रा के हेतु समुदाय है। अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आपसी अपने इस यंत्र पर नियन्त्रण रखना सीखिये जिससे कि आप यात्रा की परिधिमें रह सकें और आपकी जीवन-यात्रा सुरक्षित हो जाए। अपने मस्तिष्क-यंत्र का बटन दबा कर मृत व्यतीत और अज्ञात मविष्य का खोद कपाटा में जड़ दीजिये। जीवन के प्रत्येक स्तर पर यह प्रयाग कीजिये और आपका विहित होगा कि यात्रा के लिये आप सर्वथा सुरक्षित हैं।

‘बंती छान्नि बिसारिदे। क्यों कि इस बंती की चिन्ताने कितनी ही मृदात्माओं को करास कास की राह पर दफ़ल दिया है। विगत और आगत का भार एक साथ वर्तमान में ढोकर चम्पने बास्त्र प्रचण्ड पराक्रमी मौ झड़सड़ा जाता है। आगत को मैं विगत ही की तरह हड़ता से मूँच जाइयं। आपका, कल आज है। मैं कल नाम की कार्य चीज है ही नहीं। मानव की मुक्ति वर्तमान से है। मविष्य की चिन्ता करने बास की शक्ति स्वयं में नष्ट होती है। मानसिक कल्प और ह्यानु कल उसका पीछा समा जाते हैं। अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आगत और विगत को नजर अन्दाज कर आज की परिधि में रहने के अम्यल होइये।’

तो क्या डाक्टर ऑलकर का जमिप्राव यह था कि इन मविष्य के लिये कोई आयोजन ही न करें? नहीं, ऐसी बात नहीं है। इस पहल पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने स्वयं अपने उस मापन में बताया था कि मविष्य के लिये सम्बद्ध आयोजन करने का उपयुक्त उपाय तो यही है कि हम अपनी समग्र बुद्धि और अदम्य उत्साह के साथ आज का कार्य उत्तम ढंगसे करने में जुट जाएं।

सर विलियम ऑलकर ने मेरे छात्रों को समझा दी कि वे अपनी दिनचर्या ईसा की इस प्रार्थना के साथ आरम्भ करें— हे प्रभु केवल आज का भोजन मुदा दे।

प्यान कीजिये वह प्रार्थना केवल आज के भोजन के लिये ही है इसमें कल की बासी रोटी की शिकायत नहीं है। न इसमें बड़ी कहा गया है कि हे प्रभु यदि तुला पड़ गया तो आनामी पतझड़ में रोटी कहीं से नसीब होगी या कहीं रोटी जाती रही तो मेरा उदरपोषण कैसे होगा?

इस प्रार्थना में केवल आज की रोटी की ही याचना है इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। आज की रोटी ही आपकी अपनी है।

वहीं पहले की बात है—एक निर्धन दार्शनिक था; वह किसी पथरीले मांठर में भटक रहा था। वहाँ के निवासी बड़ी कठिनाई से अपना जीवन निर्वाह करते थे। एक दिन एक पहानी पर, वे लोग उसके आस पास जमा हो गये। दार्शनिक उनसे समझ मापन किया। उस मापन का कदाचित् अब तक सब से अधिक उभूत किया गया है। धर्मियों से उस मापन के वे शब्द निरन्तर गूँजते चले आ रहे हैं। उस दार्शनिक का कपन था कल की चिन्ता छोड़ दो। कल अपनी मुप आप ही लेगा। आज की कठिनाईयों ही आज के लिये बना कम है।

‘कस की चिन्ता छोड़ दो, ईसा के इन शब्दों को निम्न पुरुष की भाणी अथवा पुरी रहस्यवाद कहकर कई भाग टाक देते हैं। उनका कहना है ‘कस की चिन्ता तो करनी ही पड़गी, परिवार की सुरक्षा के लिये बीमा भी करना ही होगा बुद्धावरुपा के लिये बचत भी करनी होगी।’

ठीक है भविष्य के लिये याचनाएँ अवश्य बनाइए, पर पहले प्रभु ईसा के बचन या तात्पर्य समझने की भी तो आवश्यकता कीजिये। कहनाई यह है कि तीन सौ वर्ष पूर्व अनुशासित ईसा के शब्दों का भाव भी वही अर्थ लगाया जाता है जो सम्राट जन्म के शासन काय में लगाया जाता था। तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अर्थ प्रायः चिन्ता से लगाया जाता था। यदि ईसा के अभिप्राय को कहीं ठीक ठीक उद्भूत किया गया है तो बाइबल के आधुनिक संस्करण में। जिसमें कहा गया है कि “कस की चिन्ता छोड़ दो।

कस पर विचार अपरध कीजिये उस पर मनन कीजिये, याचनाएँ बनाइये तथापि भीति के लिये उल्टे दिक्कत मत होइये।

युद्ध काय में हमारे सेनापति, कस के लिये याचनाएँ बनाते थे पर वे उसका लिये चिन्तित नहीं होते थे। अमेरिकी नौ सेना के निर्देशक एडमिरल जेम्स डीग कहते हैं कि मैंने उपर्युक्त उत्तम साधनों से सम्बन्धित अनेक और सैनिकों का भेट निज पर मेका है और वही मैं कर सकता हूँ।

‘यदि पोट डूब जाए तो मैं उसे ऊपर मही का सकता हूँ। यदि उसे डूबना है तो वह डूबना ही। मैं उसे रोक नहीं सकता। जो हो चुका उस पर फिर फौटने से तो वही अपेक्षा है कि आगे की समस्याओं पर विचार किया जाए। यदि मैं ऐसी उलझने को अपने पर हावी हूँ तो मेरा तो जीना ही मुश्किल हो जाए।’

पारे युद्ध में हो पारे शांति में ठीक और गलत विचार धारा में मुख्य अन्तर यही है कि ठीक विचार धारा प्रसारण और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें स्थानात्मक काय-विधि की ओर प्रेरित करती है। इसके विपरीत गलत विचार धारा प्रायः उद्वेग और स्थाय विपटन का हेतु बनती है।

हम ही म मने स्पर्शक दृष्टि के प्रकाशक आधार। इस दृष्टिकोण में धीरे धीरे। उन्होंने मुझ बताया कि पुरातन में प्रिटीय महायुद्ध के दिनों के समय वे अनेक सैनिकों के शिर में इस विचार हो गया था कि उनका मीट तक दृष्टि हो गयी। प्रभु अर्थात् धीरे धीरे उठ कर वे बनारस और वंग प्रदेश के सामने आये और अनेक सैनिकों के शिर पर दृष्टि के प्रकाश में उनका धीरे धीरे नदी या सिन्धु अनेक सैनिकों के चिन्ता दृष्टि के लिये वे उभरे - ऐसा कहना ही है। प्रभु अनेक सैनिकों के शिर पर वे दृष्टि प्रकाश को गृह में प्रकाश का उद्गार ही वे चिन्तामय दृष्टि के लिये ही गये। वह प्रकाश इन सैनिकों का—

प्रगति का एक चरण ही पर्यप्त है।

सहारा है ज्योतिर्मय

विचलित न कर

अधिक की कामना नहीं करता

प्रगति का एक चरण ही पर्यप्त है।

उन्हीं दिनों युरोप में एक युवक सैनिक भी यही उपदेश ग्रहण कर रहा था। वह युवक वास्तीमार अर्न्तगत मेरीसेप्ट का निवासी था। टेड बैंगरमिनो उसका नाम था। यकान से संघर्ष करते करते वह अत्यन्त बला हो चुका था।

टेड बैंगरमिनो लिखता है कि— सन् १८४५ के अग्रैष्ठ में मैं अत्यन्त चिन्तित रहा और परिणाम स्वरूप मुझे आँठ उछटने (Spasmodic Tracheo-colon) की बीमारी हाँ मपी। इस बीमारी में रोयी को असह्य पीड़ा होती है। यदि उस समय कुछ समाप्त न हो गया होता तो निश्चय ही मेरा अन्त हो जाता। उन दिनों मैं १४ वीं इन्टैन्ट्री विविजन में अनामुल्ल अधिकारी के पद पर काम करता था और सर्वथा एक लुका था। उन दिनों मेरा एक काम तो उन सैनिकों को पंजीबद्ध करना था जो या तो युद्ध में काम आ चुके थे या खपटा ये वा फिर अस्पताल में मरती क्रिये जा चुके थे। दूसरा काम अपने तथा अनुपस्थ के सैनिकों की उन व्यथों का पता लगाना था जिनको मार काट के दरमियान उपधी कब्रों में गाड़ दिया गया था। मुझे उन सभी सैनिकों की निजी सम्पत्ती को इकट्ठा कर उनके मातापिता अथवा अन्य निकट के सम्बन्धियों के पास भेजना पड़ता था क्योंकि उस सामग्री का उनके निकट विनोद महत्त्व था। मुझे सदा ही वह चिन्ता लगी रहती थी कि कहीं इन गम्भीर सूत्रों न कर बैठें। मैं सोचता रहता क्या मैं कभी अपने काम से पार पा सऊँगा? क्या मैं अपने बच्चे को अपनी गोद में लेने की सऊँगा? आदि कई चिन्ताओं ने मुझे इतना निर्वृत्त बना दिया था कि मेरा हीस पीन्ड बजन धट गया। मेरी उद्विग्नता विधिमता की सीमा तक पहुँच गई। मैं कंकाळ भाव रह गया और ऐसी दशा में धर छोटने के सिवाय भाव से सिहर उठता। मेरा धैर्य जाता रहा; मैं बात बात में रो पड़ता था। मेरी अघान्ति इतनी बढ़ गयी थी कि एकान्त पाठे ही मेरे आँसू बरस पड़ते। बसा कुछ के आरम्भ में तो मैं अस्तर रोना करता था। इस जीवन में अपनी पूर्वावस्था को पुनः प्राप्त करने की आशा मैं छोड़ चुका था।

अन्त में एक सैनिक अस्पताल में मुझे भर्ती होना पड़ा, जहाँ इस दारुण अवस्थासे मुझे छुटकारा मिला। एक सैनिक डाक्टर ने अपने अनूक्ष्य परामर्श द्वारा मेरे जीवन की सिधा बदल दी। डॉक्टर के उपरान्त उसने बताया कि बीमारी का कारण मानसिक है। डाक्टर ने कहा— देखो टेड जीवन एक ग्लास पड़ी (Hour glass) के समान है। यह तो दृढ जानते ही हो कि ग्लास पड़ी के सिवाय पर सेकड़ों ग्लास कब संभव रहते हैं और वे शून्य शून्य। यदिका की संकड़ी

गन्त से होकर समान क्रम से निकल रहते हैं। बाउ कपों के इस क्रम को हम पड़ी को ताजे-थोड़े बिना नहीं बढ़ा सकते। ऐसाही क्रम हमारे जीवन में भी है। अपनी दिनचर्या का भीगलेख करते समय हमारे सामने सेंकड़ों ऐसे काम आते हैं जिन्हें हम तत्काशी पूरा करना चाहते हैं। यदि हम उन्हें पड़ी की कमिकठा पर अनुस्यू दिन भरमें एक एक करके पूरा न करें तो निश्चय ही हमारा शारीरिक और मानसिक ढांचा टूट जाए। ठीक दिन से आज तक मैं डाक्टर के उस 'एक ही ठाव सब सय' के इशान का प्रयोग करता आ रहा हूँ। डॉक्टर के उस परामर्श ने, मुझ काम में शारीरिक एवं मानसिक विघटन से मुझे बचा लिया और उन्होंने मेरे वर्तमान व्यवसाय में भी बड़ा योग दिया। आजकल मैं वास्तुमार की 'कॉमर्शियल क्रेडिट कम्पनी' में स्टॉक कन्ट्रोल के ड्राई का काम करता हूँ। अपने इस व्यवसाय में भी मैंने उन्हीं मुद्रकात्मक उल्लानों को पनपते देखा। काम बहुत ब्यादा था और समय कम। हमारे पास स्टॉक की कमी थी। नये फॉर्म बनाना स्टॉक की व्यवस्था करना, पते बदलना पुराने कार्यालयों को बन्द कर नये कार्यालय खोजना आदि कई काम ठर पर चढ़े हुए थे। पर बहरान या सूँह छटकाने के बजाय मुझ डॉक्टर के उन शब्दों 'एक ही ठाव सब सय' का स्मरण हो आया। कई बार मैंने उन शब्दों को दोहराया और उनकी प्रेरणा अनेक काम को पूर्ण कुशलता से सम्पन्न किया। सबसे मुझे उक्त मुद्रकात्मक मानसिक उद्बलन का शिकार कभी नहीं होना पड़ा।

हमारे वर्तमान जीवनकी विविधता में से एक यह भी है कि अत्यन्तान्तर में भाव में अधिक स्थान उन गमियों के स्थित रहते हैं जो व्याधु रोग अथवा मानसिक रोग से पीड़ित रहते हैं; और जो भूत और भविष्य की चिन्ता में तिर कर रह गये हैं। उन गमियों में से अधिकांश आज भी सुगद एवं उपयोगी जीवन व्यनित करने यदि प ईला या सर विविध भोक्तर के उन शब्दों पर ध्यान देते। जिनमें वचन 'कल की चिन्ता छोड़ो' और आज की परिधि में रहा की कहावत दी गयी है।

अभी हम भूत और भविष्य के मधि-स्थान पर गये हैं। एक और विचार भूत है जो कभी ध्यान नहीं आता और जूझती और भविष्य है जो लक्ष्मी से हमारी धन दान रहा है। वर्तमान की उपेक्षा करके एक मात्र का ध्यान भी हम उन दोनों मुद्र में से किसी एक को होकर नहीं जी सकते। एक प्रमाण है हमारा शारीरिक एवं मानसिक दान ही जाता है। जहाँ जिस काम में हमारे निध रहना सम्भव है। उन्हीं काम में रह कर हमें सन्तोस कर लेना चाहिये। इस विषय में शेषतः मैं स्वीकृत्यम म करता हूँ कि - "भारी से भारी होने की आज का ध्यान ता छोड़ो भी हो सकता है। बरत बरत भी हा एक दिन का ध्यान का कठिन से कठिन परिश्रम कर ही जाता है। वर्तमान तक हा बाद भी कठिन निष्ठान धैर्य स्वर और परिश्रम से रह सकता है। भूत इसी का चिन्ता रहता है। जीवन की हम से पूरी अपेक्षा है।

एक दिन का ध्यान अथवा आज का धिये जितना जगने का पूर्व ८१५ कोर्न गेटे लार्सनर कोर्नगन की धीनकी है। वह जीवन दान दानर आभारना

करने पर उठारूँ होगयीं थी। अपनी बीबी सुनाते हुए भीमती शीघ्र ही ने बताया कि १८९० में मेरे पति का देहान्त हो गया था मैं बहुत दुःखी थी। पास में कोई भी न थी। मैं केन्सास के रोच फ़ैब्रिकर कम्पनी के मासिक भी जिम्मा रोच से नौकरी देने के लिये प्रार्थना करी। उनके आधीन मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसलिए पहले वाला काम मुझे फिर मिल गया। पहले मैं देहात और फ़सलों के स्कूल बोर्डस को पुस्तकें बेचकर अपनी जीविका कमाती थी। मेरे पास उस समय मोटर थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दिनों में बेच दिया था। किन्तु इस बार फिर मुझे मोटर खरीदनी पड़ी। महामुरिदस से जो पूँजी मैं जमाकर पाई थी उसे देने के बाद बची रकम की किस्तें तय कर के एक मोटर खरीद ली और पुस्तकें बेचने का काम फिर से शुरू कर दिया।

“मेरा अनुमान था कि इस प्रकार अपने को काम में लगाकर निराशा से मुक्त हो पा जाऊँगी। किन्तु अकेले गाड़ी चलाना अकेले मोचन करना मेरे लिये बोझिल हो उठा और फिर काम की दृष्टि से भी भिन्न छत्र में मैं काम करती थी वह बेकार था। यही तब कि मोटर की किस्तों का खस भुगतान करना भी मेरे लिये कठिन हो गया।

“१९१८ के वसन्त में मैं बार्नेलिन के बाह्य ग्रान्ठर मिचौरी में काम करती थी। वहाँ की सड़कें बड़ी ऊबड़-खाबड़ थी वहाँ के स्कूल विपद्भावस्था में थे। मुझे अपना एकाकीपन इतना लज्जे लगा कि मैं हताश होकर आत्महत्या करने के लिये उद्यत हो गयी। जीवन में तन्त्रसदा थी कोई आशा न थी। और न ही कोई माह था कि जिसके लिये जीती। निश्चय से अपनी दिनचर्या आरम्भ करने में बड़ा मज लगता था। किसी न किसी बात का डर लगा ही रहता था—मोटरकार की किस्त अब तक नहीं चुका पायी थी। घर का किराया भी देना था खानेपीने के लिये कुछ था ही नहीं। इधर स्वास्थ्य भी गिर रहा था और उधर डाक्टर को देने के लिये हमझी भी पास नहीं थी, ऐसी थी मेरी अवस्था। किन्तु उस अवस्था में यदि किसीने मुझे आत्महत्या के प्रयत्नों से रोका तो इन दो बातों से—मेरी मृत्यु से मेरी बहन को गहरा जकड़ा लगाया; और दूसरे, अपने अन्तिम संस्कार के लिये मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी।

इसी बीच मैंने एक खेल पढ़ा जिसने मुझे नैराश से उबार कर जीने का साहस दिया। उस खेल के इस प्रेरक वाक्य के प्रति मैं सदैव कृतज्ञ रहूँगी। वाक्य इस प्रकार है— समझदार के लिये हर सुख नई जिम्मेगी लेकर आती है। मैंने इस वाक्य को धारण किया और अगली गाड़ी के सामने बाँसे घोड़ी पर बिपदा दिया ताकि गाड़ी चलाने तबब वह वाक्य बराबर मेरी आँखों के सामने रहे। मैंने महत्त्व दिया कि एक एक दिन करके खर्चा इतना कठिन नहीं। मैंने सोल लिया कि मृत का कैसे विचारया जाए तथा आगत की चिन्ता का निराकरण कैसे किया जाए। रात्र खबरे में मन ही मन कहती— आज नई जिम्मेगी का अभिगेष है।

'इस प्रकार, अब मैंने अपने एककौशल और निजी अभावोंसे उत्पन्न मय पर विनय पा ली है। मैं अब सुखी हूँ बहुत दूर तक सत्यम मी। जीवन के प्रति मुझमें अन्ध तन्त्रा और अनुराग है। मुझे अब विस्मृत हो गया है कि जीवन की निश्चित तम परिस्थिति भी मुझे बाधित नहीं कर सकती। मुझ अब मविष्य की निश्चित निष्ठा नहीं है। मुझ एक २ दिन करके जीना उद्यम माउम पड़ता है। मैं यह भी जानती हूँ कि तनसदार के पिय हर मुह नयी जिन्दगी लेकर आती है।

क्या आर जानते हैं कि निम्न विनित पद्यांश टिखन लिखा है !

— सुखी मानव का बही है
आजकी अपना बनाम
बीर हो भास्वरु कह है
जी दिया पय आज में तो
कह जो करता हा नू करमे।

क्या है जैसे यह पद्यांश आधुनिक युग की रचना हो इसी युग की अनिर्म्यदना हो। किन्तु ऐसी बात नहीं है। ईसा से तीन सौ बार पूर्व रोमन कवि हाव्ड ने इस पद्यांश की रचना की थी।

मानव प्रकृति की मायन्त हावर्नय प्रकृति यह है कि हम वस्तुविधि में पलायन कर जाते हैं। आन गवाध के बाहर रहमान उन विनित पुष्पा के सन्ध्य की उपचा करके हम अन्धविश्व के हास्वनिह क्शन बन में आ जाते हैं।

आगिर हम ऐसी मूर्खता क्यों करते हैं ? हमने हमनीय एक मूह हम क्यों प्य जाते हैं !

हडफन निबोह न जिता है कि हमारे जीवन की यह छोटी सी रोमा वाता की रिहनी विविध है ! आज का काम कल पर छोड़ दिया जाता है। बापक कता है कि विचार हमें पर देगा आणगा विचार मुदाग्या की प्रतीक्षा करता है और मुदा वनम पर करता है एदरय वनम पर हाँस। और तब तक विचार वरम जाता है बापका है एदरय हा गया हा क्या हुआ पहा सकारिक हास्वयम निरद ? तप हाँस। और अब काम काज में पुनै निह जाती है तब का अरमे मर्गीत पर हाँस विनित करता है और उस हाँस है जेस अनीत पर पय्य पद हाँस हा तब बुट वनम हा गया हा और तब बही जाहर हून रिन्ध के बाँ उस जैन के न पय पय के पूर हाँस में जीवन की मर्पेकता का मान हाँस है।

हेट्रोपेट के रसीय एदर हावन्ड में यह जनम के पूर्व कि हाव्ड का पूर हाँस की जीवन की मर्पेकता है जिन्हा में एदर वरम का अपमग बना गया हा। निम्नता में पके हाँस हावन्ड ने हास्वयम पर केबडर जे हाँस का भीमगा रिदा हा। फिर पंगी के मुनीम के कप में काम रिदा। उनक मुदाग्या तप बुगिधता के हाँस का हाँस निमाव हुए बह हाव्ड आदमीपन का काम जाने ग्या। वन

कम या फिर भी नौकरी छोड़ने में उसे भय लगता था। आठ वर्ष इसी तरह बीत गये जब जाकर कहीं उसने अपना स्वतंत्र व्यवसाय आरम्भ करने का साहस किया। अपने निजी व्यवसाय का भी गणेश कर दूसरों से उधार लिये हुए पक्कीत डाक्टर की मूल पूँजी पर ही केवल एक वर्ष में उसने बीस हजार डाक्टर कमा लिये। किन्तु बादमें एक पातक आर्थिक संकट ने उसे दबोच लिया—अपने एक मित्र के लिये उसने भारी रकम अटका दी और वह मित्र बाव में दिवालिया हो गया। संकट का अन्त यही नहीं हुआ—शीघ्र ही एक और संकट ने उसे घेर दबाया। जिस बैंक में उसने अपनी सम्पत्ती बन राशि जमा कर रखी थी वह भी फेस हो गया; नतीजा यह हुआ कि वह कंगाल हो गया और ऊपर से सोल्डर हथार का ऋण और आ पड़ा। इस आपात का वह सह नहीं सका। अपनी उठ अवस्था का उत्प्रेषण करते हुए उसने बताया कि

उन दिनों मेरा लाना पीना हराम हो गया था। मैं एकदम बीमार पड़ गया। चिन्ता! चिन्ता! और चिन्ता!! चिन्ताही मेरी बीमारी का मूल कारण थी। एक बार मैं चक्कटे चक्कटे रास्त में अचेत होकर गिर पड़ा। एक कदम बचना भी मेरे लिये घुमर हो गया था। मैंने बिस्तर पकड़ लिया। मेरे शरीर में जोड़े निक्षेप आये और बीरे बीरे वे मीठर ही मीठर बढ़ने लगे। पीड़ा इतनी बढ़ी कि बिस्तर पर पड़े पड़े अपने पर प्छानि हो आई। अचानक बसूटी गयी। अन्त में डॉक्टर ने मेरे जीवन की अवधि कुछ ही घंटा निश्चित कर दी। इससे मुझे गहरा बच्चा लगा। मैंने अपनी बसीबत सिखी और बिस्तर में सेटे सेटे मृत्यु की प्रतीक्षा करने लगा। सोचा अब सबब और चिन्ता से कोई काम नहीं। चिन्ता को ठाक में रत मैं निश्चिन्त हो कर सो गया। अगलात दो घंटा स मैं सोया नहीं था। किन्तु इस बार जीवन तथा उसकी समस्याओं के अन्त का इतना निकट देखकर जो सोया तो वैसे बेच कर सोया। मुझे अचानक करनेवाली वकाल मिलने लगी। मेरी मृत्यु करी और साब ही मेरा बदन भी।

कुछ ही हफ्तों में मैं बैसाखी के सहारे खड़े हो गया और छ घंटा बाद तो अपने काम पर भी लग गया। पहल मैं बीस हजार रुपये आर्थिक कमाता था पर अब तीस हजार प्रति घंटा की नौकरी करके भी मैं प्रसन्न था। मैं जहाजों पर चढ़ाई जाने वाली गाड़ियों के पहियों के पीछे रखने जाग बासे अटकन बनता था। चिन्ता का फल मैं मुगत ही चुका था। इसलिये इस बार चिन्ता को दूर ही रखा। न तो मुझे बीते का पछतावा था और न आगे का भय। मैं अपनी सम्पूर्ण शक्ति और उस्ताह के साथ अटकन बेचने में जुट गया।

अपनी कार्य क्षमता का पञ्चस्वरूप एडवर्ड इवान्स ने तीस प्रगति की और कुछ ही वर्षों में कम्पनी का प्रधान बन गया। उसकी इवान्स प्रोडक्ट्स नामक कम्पनी गठ कई वर्षों से न्यूयार्क स्टॉक एक्सचेंज की सूची में स्थान पाती आ रही है। यही मही तन् १९४५ में मृत्यु के समय तक एडवर्ड एच-इवान्स की गणना अमेरिका के अत्यन्त प्रगतिशील व्यवसायिकों में की जाती थी। यदि आप कभी

मीनपैट पर होकर उड़े तो इबान्स विमान स्थल पर उतर सकते हैं। एडवर्ड एड इबान्स के सम्मान में ही इस विमान स्थल का नामकरण हुआ था।

इबान्स के जीवन की उक्त पन्ना की उल्लेखनीय बात यह है कि यदि उसे पिन्ता करने की मूढता का भान नहीं हुआ होता और आत्म की परिधि में रहना न भापा होता तो उसे अपने जीवन और व्यवसाय में अर्जित सफलताओं से उसका उत्साह का अनुभव नहीं हुआ होता।

ईसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्शनिक देवकसीरुत्ने अपने छात्रों को बताया था कि, "गर्भ कुछ बदलता है केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदलता।" भवन इन कथन का मरु करत हुए उसने कहा कि 'बड़ी गरिमा के पक्ष पक्ष परिवर्तित अम में एक बार पर एक बार उसी जगह दूसरी बार, फिर उसी जगह में पैर नहीं लगा जा सकता क्योंकि तब तक ता वह बदलेवाला अम बद चुका होता है। गरिमा का अस पक्ष पक्ष परिवर्तित और प्रभावित होता रहता है। यही नियम मानव जीवन के साथ भी लागू होता है। जीवन निरन्तर बदलता रहता है इच्छि आत्म ही धारक है। फिर निरन्तर परिवर्तित अनिश्चित एवं अनसूत भविष्य की गुणियाँ मुश्किलों में आत्म के गुण का मरु क्या किया जाय।

प्राचीन रोमन लोगों का कथन था कि आत्म का हाथ सं न जाने दा, आत्म का पूरा उन्माद करो।

मार्केस रोमन का द्यन भी यही है। हास ही में उनका गतो पर उनका साथ मन एक समाह बताया था। वही उनका आहवादिग स्थितियों की टीकाओं पर नहीं माना उनका नजर पड़नी रहनी थी जगहों में हास स्थित रहने पर।— यह आत्म इन्तरीय स्थिति है। हम इस मोर्गेज और इसमें प्रवृत्त रहेंगे।

मैन रम्भान अपनी हस्तपर साधारण पाथर का एक टुकड़ा रखने के क्रिय पर आज हास अर्जित था। यद्यपि मरी देह पर उस हास का कोई फायदा नहीं है तथापि अपने हाथ पर क्रिय में यह हास लगे हाटी बनाने लगे अपनी उद्दिष्ट बनाना है न न मारन के प्रविष्ट मोटकदार कानिदाम की कसिमा लगा रहती है। पर अन्तर् में इसी करिमा को अपनी हस्त पर रखा है—

हम अन्तर्गत

आत्म का स्वागत करा !

यही जीवन है। जीवन का मरु है।

आत्म अन्तर्गत की सभी विविधताएँ,

अन्तर्गतताएँ इसीमें निहित हैं।

हममें विद्या का अन्तर्गत है

कर्म का आह्वान है अन्तर्

विधि का वैभव है

भूत सपना है और भविष्य कल्पना ।

सुखद वर्तमान से ही भूतके सुखद स्वप्न की सृष्टि होती है ।

और भानेशास्त्र कह जासामय वन जाता है ।

इसलिए आज का प्रेम से स्वागत करो । यही तया के प्रति हमारा अभिनन्दन है ।

चिन्ता के निपट में जानने योग्य सबसे पहली बात यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से परे रखना चाहते हैं तो वही कीजिए जैसा तर विविधम मॉडरक में किया या —

भूत और भविष्य को सोह-कपाटों में बड़ दीमिए और आज की परिधि में रहिए । आप मन ही मन निम्नसिद्धि प्रश्न कीमिए और उनके उत्तर लिख आशिय ।

प्र० १ क्या मैं भविष्य की चिन्ता में या अन्तरिक्ष के कस्मिष्ठ नन्दनकनक आश्रित में बलुस्थिति से पछादन तो नहीं करता ।

प्र० २ बीसी हुई बातों पर डुबो हाकर क्या मैं अपने वर्तमान को कटु तो नहीं बना लेता ।

प्र० ३ क्या मैं रोज सवेरे दिन को सार्पक कानन तथा उसका पूष रोहन करने के निश्चय के साथ आता हूँ ।

प्र० ४ क्या आज की परिधि में रहकर मैं जीवन से कुछ अधिक पा सकता हूँ ।

प्र० ५ इस कार्य का आरम्भ कब करूँगा । अगले सप्ताह । कल । आज ।



२ चिन्ताजनक परिस्थितियों को सुलझाने की स्वमत्कारी विधि

चिन्ताजनक परिस्थितियों से पार पाने के लिए क्या मात्र हीम कारण भर भनूक मुसुका जानना चाहेंगे ? तथा इस पुस्तक को और आगे पढ़े बिना ही क्या मात्र उसका प्रयोग करना चाहेंगे ? हाँ एंग्रिए में आगका स्प्रूयोंक अन्तर्गत सिफ्टन प संसार प्रसिद्ध करियर कोरपारेखन के प्रपान तथा बायुनुकुभित (एम्बरकण्डायनिग) उपाय के सम्मन्ता प्रतिपातग्रन्थ ईमीनियर भी विविध एच करियर द्वारा प्रयुक्त उपाय के बारे में बताऊँगा। यह उपाय चिन्ता दूर करने का अग्रमक के शत सभी उपायों में श्रेष्ठ है। स्वयं नि करियर न स्प्रूयोंक ईमीनियर काग में आपात्रित यह मात्र के समय इस विषय में बताया था।

नि करियर ने बताया कि " मैं अन्ती पुषावस्था में स्प्रूयोंक की वकला पात्र कगनी में काम करता था। मुस मिसेरी के फ्रिटम शहर में गिरुस बग प्लट रहाम कगनी के प्लॉट में गैस शुद्ध करने का कोई यंत्र बनाने का काम ठीका गया था। यह प्लॉट साया की सागत का था। गैस की अशुद्धियों को मिटाना ही इस प्रतिज्ञान का उद्देश्य था ताकि एंजिन का हानि पहुँचाए बिना ही उसमें गैस का प्रयोग हो सक। गल शुद्ध करने की यह विधि नहीं थी। इससे पूर्व काम एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था किन्तु मिश्र परिस्थितियों में। मिहारी के फ्रिटम नगर में घर इस काम में अग्रपाणिन कठिनाइयों उठ रही हुई। किसी हद तक तो यह काम बंद रहा किन्तु पूर्णतया सन्तानजनक नहीं।

अन्ती इस अवस्था से मैं सब रह गया माना किर्लम गिर पर हथीना द भार हो। मेरे पेट में ऐंठन होने लगी। कुछ दिनों तक तो मैं इतना थक रहा कि जो भी न सका।

सन्तत निरंक जगा। लाया कि चिन्ता से कोई हल नहीं निकलेगा। अतः मन चिन्ता छोड़ अन्ती समस्या सुलझाने का उपाय ढूँढ निकाना और उनका बड़ा अद्भुत परिणाम निकाना। गल तीन बरों में ही इसी चिन्ता निरापेक्ष सुख का प्रयोग करता जाया है। य मुसला सामान्य है और कोई भी इसका उपयोग कर सकता है। इसकी तीन अपर्याय हैं।

पहली थरवा - इस अवस्था में मैंने अन्ती परिस्थिति का निभनना भर ईमानगारी से निरन्तर किया और इस निष्पत्ति पर पहुँचा कि अन्तरात्मा के कारण जानना समझ मेंमर है। यह तो राह ही था कि इस अवस्था के कारण न तो मर वैम ही हम को भी और न ही कोई इस कायी मानने वाला था। पर लप है कि मैं अवस्था हो जाता और लप ही मेरे मस्तिष्क का इस अवस्था के कारण मस्तिष्की रहने में, उन्होंने स्वयं एक बंग हजर हॉल का पया पदाना पढ़ा।

दूसरी अवस्था - अग्नि क्या हो सकता है यह मन देने के पश्चात् मैंने उन अग्नि को अवस्थागतानुसार स्वीकार करने का इच्छित मनना। मैंने

अपनेमाप से कहा—“इस अतकल्याण से मेरी पूर्वमर्जित प्रतिष्ठा को पक्का समोगा और सम्मत्ता: मुझे मौखिकी से हाथ धोने पड़े। अगर ऐसा हो भी तो मुझे अन्य जगह भी तो सिख छूटती है। परिस्थिति अटिकतम भी हो सकती है। जहाँ तक मेरे नाणिकों का प्रश्न है उन्हें वह भखीभौंति ज्ञात है कि हम गैस छुड़ करने की नवीन पद्धति पर प्रयोग कर रहे हैं और इसद्विष्ट उन्हें बीस हजार डॉलर का मूल्य चुकाना भी पड़े तो वे उसे चुका सकते हैं। वे इस घन राशि को अन्वेयण के नाम पर व्यय कर सकते हैं क्योंकि आखिर यह एक प्रयोग ही तो है।

सम्मानित अनिष्ट को जान लेने के पश्चात् उसे आवश्यकतानुसार स्वीकार करने का दृष्टिकोण अपनाने के पक्ष स्वरूप एक अत्यन्त महत्वपूर्ण परिवर्तन यह हुआ कि मैंने दुरन्त ही हस्काफन तथा एक प्रकार की शान्ति का अनुभव किया जो ठपकर कई दिनों से नहीं कर पाया था।

तीसरी समस्या—और तब मैंने शान्त भाव से अपने समय और शक्तिको मन में स्वीकृत अनिष्ट को सुधारने में लगा दिया।

“अब मैंने उस उपायों पर विचार करने का प्रयास किया जिसके द्वारा बीस हजार डॉलर की सम्मानित हानि में कुछ कमी की जा सके।

मैंने कई परीक्षण किये। अन्ततः इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि यदि हम अतिरिक्त औजारों के लिए पाँच हजार रुपये और खर्च कर दें तो हमारी समस्याका इस निष्पन्न आए। हमने यही किया और इसके फल की बीस हजार की हानि की बजाय पन्त्रह हजार का लाभ हुआ।

यदि मैं चिन्ता ही में उलझा रहता तो इतना खर्च कभी नहीं कर पाता क्योंकि चिन्ता एकप्रताका हाथ कर देती है। जब हम चिन्तित रहते हैं तो हमारे विचार सर्वत्र भटकते रहते हैं और हम नियंत्रण करने की शक्ति से हाथ धो बैठते हैं। जो भी हो जब हम अपने आपको अनिष्ट स्वीकार करने के लिए विवश कर लेते हैं तब हम उन सारी उद्यमशील और वैदुषी कल्पनाओं को दूर कर ऐसी स्थिति पैदा कर लेते हैं जिसमें रहकर अपनी समस्याओं पर पूरी तरह अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें।

उपयुक्त घटना कई वर्ष पूर्व घटी थी। पर अनिष्ट स्वीकार करने की यह युक्ति इतनी कारगर हुई कि तबसे धराकर मैं इसको क्रियाविध कर रहा हूँ और परिणाम स्वरूप जीवन में सर्वथा चिन्ता मुक्त हो गया हूँ।

अब प्रश्न यह है कि विभिन्नम एष करियरका वह एष मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना मूल्यवान और व्यावहारिक क्यों है। इसका कारण यह है कि जब हम चिन्ता का विशेषज्ञीन होकर उलझना के धम कुहरे में पसरते जगत् हैं तब यह एष एक तीन घण्टा के साथ हमें उस कुहरे से बाहर निकाल जाता है। यह हमारे कदमों का दृष्टा से भरती पर जमा देता है और हमें स्थिति का भान हो जाता है। यदि हमारे कदमों के नीचे ठाठ भरती न हो तो हम किसी खटवता की भाषा कर ही कैसे सकते हैं।

प्राबुद्धाधिक मनोविज्ञान के अम दाता प्राकृत विविध जेम्सका अद्वैत रूप हुए देहान्त हो गया है किन्तु यदि वे आज जीवित होते और 'अनिष्ट का स्वीकार करो' सूत्र के विषय में सुनते तो अवश्य ही इसका दार्ष्टिक स्वागत करने। मरी इस धारणा का आधार उन्हीं का कथन है। उन्होंने अपने छात्रों से कहा था कि, "अन्ती स्थिति का जैसी है वैसी ही स्वेच्छा से स्वीकार कर लो। क्योंकि हानी का स्वीकार करना दुर्भाग्यके किसी भी परिणाम पर विजय पान का पहला कदम है।"

सिन युरोप में अन्ती लोकप्रिय पुस्तक The Importance of Living (जीवन का महत्त्व) में हन्दी भाषा की अधिष्ठाता की थी। इस चीनी दार्ष्टिक का विचार था कि अनिष्ट को स्वीकार करने से मन का तन्मयी शान्ति प्राप्त होती है। नया भी यही मानता है। मानस-विज्ञान के अनुसार इसका आशय नर्शन छक्ति का मंचरण है। एक बार अनिष्ट को स्वीकार कर देने पर माने के लिये अधिक कुछ नहीं रह जाता। इसलिये स्पष्ट है कि इसमें हमें साम ही लाभ है। विविध पत्र पत्रिकाओं में बताया कि "अनिष्ट का स्वीकार कर लो के परम्परा मेरा मन तर्पया स्वरूप हो गया और मुझे एक प्रकार की शान्ति का अनुभव होने लगा जो गह कई दिनों में नहीं हुआ था। उसके बाद मैं किसी भी विषय पर मनन-चिन्तन करने योग्य हो गया था। यह बात कितना अद्भुत है ! फिर मैं हमारे व्यक्तियों में अनिष्ट का स्वीकार न कर, उसमें सुधार का प्रयास लिये बिना जो कुछ बच रहा उस में दुष्टता कर इस जीवन उपर-पुष्प में अम को छाड़ कर रख दिया। अम माँ की पुन निर्माण करने के बजाय वे अनुभव के साथ बहुत और जीवन सुपरी करने में कुछ गय और अन्त में उन्मादीनता एवं विभ्रता (मेन्टल बीनिया) के शिकार बन बैठ। क्या अगर यह जानना चाहें कि विविध पत्र पत्रिका के इस समझौते रूप का किन्तु अपनाया और किन्तु उस अन्ती समझौते पर लागू किया ! तो अन्तिम एक उन्मादीन देखिए।

सूर्योदय में हम का व्यवहार करनेवाला एक व्यक्ति मरी कथा में विद्यार्थी था। उस विद्यार्थी में अन्ती कहानी इस प्रकार आरम्भ की — मैं लगा जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं हुआ कि ऐसी बातें हम सिनेमा के पर्दे के अतिरिक्त अमत्र की कही बात बनती हैं। मैं उनका सम्मान तो नहीं करती थी। किन्तु लपनुष ही में लगा जा रहा था। यह सब मैं ही हुआ तो मुझे — जिस तरह कहानी का मैं अतिरिक्त का उम्मा मान पहुँचाने का कई दृष्ट और दृष्टिक थे। उन दिनों मैं मित्रों का वही लगा मैं पान्त किया जाता था। और हमारी कम्पनी पान्तों के शिकारों में हम लगाने करती दो उनका लपन हो गया था और हमें अतिरिक्त पान्तों का मन की लगाने करती होती थी। हमारे कुछ दृष्टिक हमारे मित्रों के लपन का लपन की मित्रों का लपन लपन देने थे और क्या हुआ लपन लपन लपन को लपन करके थे। मैं इस बारे में कुछ मरी लगता था। हम लपन लपन

छोदे का मुख्य मुद्दे तब सिखा जब एक व्यक्ति सरकारी इन्स्पेक्टर के रूप में आया और उसने मुझ से रिश्तों की माँग की। हमारे दृष्टिकोणों का चिह्नित प्रमाण उसका पत्र मौजूद था। उसने मुझ पर दबाव डाला कि मैं रिश्तों में देम पर वह उन प्रमाणों को चिह्नित एटर्नी के कार्यालय में पत्र कर देगा।

यह था मैं जानता ही था कि कमसे कम व्यक्तिगत रूप से वह विषय में चिह्नित दान की कार्यवाही नहीं थी। किन्तु मैं हतना अफसस जानता था कि हमने कमचारियों के कार्य के प्रति कम ही जिम्मेदार है। इसका अतिरिक्त मुझ पर भी विहित था कि यदि वह मामला अदायत तक गया और उसकी चर्चा अल्पकाल में खड़ी हो इस प्रकार के प्रचार से मेरा व्यवसाय नष्ट हो जाएगा। जोपीत बने हुए अपने पिता द्वारा स्थापित इस व्यवसाय पर मुझे बड़ा भार था।

इस चिन्ता के कारण मैं बीमार पड़ गया और तीन दिन और तीन रात तक सो नहीं सका। इसी उच्छ्वसन में बचकर काटता रहा कि पौष हमारे डाक्टर की रिश्तों उस व्यक्ति का दे हूँ या उसे कह हूँ कि वह जो कुछ करना चाहे कर। इस दुविधा में मैं बचकर काटता रहा पर किसी निष्पक्ष पर न पहुँच सका।

तब खिन्नता की राशि को मैंने डेढ़ कारनेगी की 'चिन्ता छोड़ो' नामक पुस्तक पढ़ी जो जन-व्यवस्था की कक्षाओं में दी गई थी। पढ़ने पढ़ते चिह्नित एक करियर का दृष्टान्त सामने आया। जिसमें लिखा था कि—'अनिष्ट का सामना करो। मैंने सम्झा मैं न बेने पर यदि वह धूलें कुछ चिह्नित प्रमाण चिह्नित एटर्नी को बता दे तो क्या हो।

उत्तर स्पष्ट था —

व्यवसाय की बरबादी : बड़ी एक अनिष्ट का जो हो सकता था। जेठ मुझ हो नहीं सकती थी यदि कुछ होता तो बड़ी कि कुमचार के कारण मैं बरबाद हो जाता।

तब मैंने मन ही मन सोचा—व्यवसाय ही तो नष्ट होगा और क्या होगा !

मुझे नौकरी खोजनी होगी ! तो क्या हुआ ! नौकरी करना कोई बुरा बात तो है नहीं ! तब व्यवसाय सम्बन्धी मेरे अनुभवों के कारण कई कम्पनियों मुझे बुझी से अपने यहाँ नौकरी दे देंगी, इस विचार से मुझे राहत मिली। तीन दिन और तीन रात तक जिस उच्छ्वसन के कुहरे से मैं पिछ रहा वह अब हटने लगा। मेरी उद्विग्नता कम हो गई और आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं कुछ सोचने विचारने योग्य हो गया।

'अनिष्ट को सुधारो'—एक तीव्र अवस्था का सामना करने के लिए मेरा मौलिक तथ्य पूर्णतया स्वस्थ हो चुका था। इसलिए जैसे ही मैंने समाधान पर विचार किया एक सर्पया नवीन दृष्टिकोण मुझे मिला गया; वह यह था कि यदि मैं अपने एटर्नी को यह सारा किस्सा कह सुनाऊँ तो सम्भव है वह कोई ऐसा रास्ता निकाल सके जो अक्षतक मेरे विभाग में न आया हो। वह कहना मूर्खता

होगी कि यह बात पहले घरे दिमाग में आई ही न थी। आई थी किन्तु चिन्तामय रहने के कारण मैं इतर विचार नहीं कर पाया था। मैंने उसी समय निश्चय किया कि मगर उठने ही पहला काम एटनी से मिलन का करूँगा और इस प्रकार चिन्ता से निश्चिन्त होकर आ गया।

अंत में क्या हुआ ? यह कि मेरे बहीषण ने मुझे त्रिभु एटनी से मिलकर सब बात बता देने की सलाह दी। मैंने ठीक वैसा ही किया जब त्रिभु एटनी ने मुझे यह बताया कि यह ठीकी का व्यवसाय कई महीनों से चल रहा है और आ व्यक्ति करवारी एजन्ट के रूप में मरे पास आया था वह एक बद्रमास था त्रिभु पुत्रि का तुलाश है तो नर आश्रय का ठिकाना न रहा। ठीकी का व्यवसाय करने वाला इस बद्रमास का पौंच दशम होकर देने में इन की इस बुद्धि में तीन रात और तीन दिन तक सन्तप्त रहने के पश्चात् यह सब सुनकर मुझे चितनी राहत मिली यह मैं ही जानता हूँ।

इस अनुभव में मुझे राहत के लिए एक सबक मिला दिया क्योंकि अब जब किसी परेशान का होने वाली कोई विशेष समस्या मिले पर आ पड़ती है तो मैं बिलिख एच कारिपर के लक्ष्य का उद्धार लूँ देता हूँ।

द्विज दिना मिमोटी के क्रिस्टल नगर में गैर छात्रक संग्रह की स्थापना करने के लिए बिलिख एच कारिपर परेशान थे उन्होंने दिनों मिमोटी अन्तर्गत क्रिस्टल नगर के प्राङ्गण में मालिका का एक निपानी अपनी बसीबत तिरान में रखा हुआ था। वह व्यक्ति था अन्ध भी है। वह छाती भीड़ के मन से पीड़ित था। एक प्रसिद्ध का विचारना तथा अन्य दो दासछत्र भी देने के साथ को अवाप्य पोषित कर दिया था। उन्होंने उन्हीं, इतर ऊपर की पीछे गान की मनाही कर दी थी। नाथ ही यह भी कह दिया था उन्हें किसी प्रकार का कार्य एवं चिन्ता न कर जान्य और सिपर बिल रहना चाहिए। उन्होंने भी हेमे का अरली बसीबत तैयार कर देने के लिए कह दिया था। इन सबों के कारण भी हेमे को पहले ही एक अच्छा जैसी भाव बाधा पड़ गईना पड़ा था। अब वे बहार थे। अब उन्हें मुला मुला कर जग भिन्न वाली मृत्यु की प्रतीक्षा मात्र थी।

अन्ततः उन्होंने एक शिख और अपूर्व निरूपण किया। उन्होंने बोला “ अब मैंने निश्चय ही है तो समय का पूरा वादन क्यों न किया जाए ? यही सदा से यह इच्छा रही है कि मानव के पूरा विश्व व्यवहन कर ।” उस इच्छा की पूर्ति का यही क्लेश है। इस लक्ष्यकर उन्होंने प्रिद्धि स्वीकार किया।

दक्षिण रूप रूप यह था। उन्होंने कहा — “ नि हम हम मानव। मानव कर रहे थे । है कि यदि मानव पर वादन किया तो मानवों के मन मुक्त हो ही बनने ।

अब क्या नतीजा होगा ? उन उत्तर दिया। मैंने मानव परिस्थिति के व्यवहन — है कि मेरा इच्छा बड़ी होगी यही सब पूरा व्यवहन कर रहे हैं। मैं एक बार केवल कर मानव रूप लूँ ।

- और उन्होंने एक कॉलेज तरीक़ कर जहाज पर रहना दिया तथा स्टीमशिप कम्पनी के साथ यह व्यवस्था कर दी कि यदि उनमें मृत्यु जहाज पर हो जाय तो स्वयं ही उठने तक रात को जहाज पर सुरक्षित रहना जाय। इस प्रकार इस उमरलेप्पाम का उत्साह छिपे हुए यात्रा के छिपे रहना हो गये। उमरलेप्पाम ने एक जगह से भाग व्यक्त किये हैं—

मिडी में मिडने के पहले होय जीवन का पूर्ण भोग कर ल। क्योंकि तुम्हें मिडी में बिना सुरा संगीत गावक और मुक्ति के पड़े रहना होगा। जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में शराब का अभाव कभी नहीं रहा। उन्होंने बताया ' मैं तेज शराब पीता और कभी छन्न सियार फूँकता था। तब प्रकार के व्यसन में लाता था। यहाँ तक कि कुछ ऐसे पदार्थ भी जो मुझे मृत्यु के अधिक निश्चय से जाने वाले थे। कई वर्षों के बाद मुझे इस बार इतना आनन्द मिला था। हम वर्षों और तूफानों से भी गुजरे। यदि मैं उनसे सम्बन्धित हो जाता तो अचरम ही मेरी मृत्यु हो जाती किन्तु इस यात्रा में मुझे लूब आनन्द दिया।

मैं जहाज पर लब्ध, रात नये नये मित्र बनाता और बाकी रात तक जागता रहता। चीन और भारत पहुँचने पर मैंने महसूस किया कि पूर्व की गरीबी और सुखमयी की बातना के सुकावले में स्वदेश में अपने व्यवसायिक कठिनाइयों और चिन्ताओं नगण्य थी और अपनी कठिनाइयों और चिन्ताओं के बावजूद भी उस दुस्तरा में मुझे अपने जीवन में स्वर्ग—सुख प्राप्त था। मैं अपनी समस्त व्यर्थ चिन्ताएँ छोड़कर स्वस्थ हो गया। अमेरिका पहुँचने तक मेरा बदन नग्न पौड़ कट गया था। मैं सर्वथा नुक़्तुक्त था कि मेरे पेट में भी कभी जल (अष्टर) हुआ था। इतना मुझी में जीवन में कभी नहीं रहा। स्वदेश सीढों ही मैंने कास्ट्रट (मैरूया) टेकदार को बच दिया और अपने व्यवसाय में छुट गया। तब से आज तक मैं एक दिन भी बीमार नहीं पड़ा।

जिन जिनो की यह भयना है भी होने को विविध एवं परिवर की चिन्ता निवारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। किन्तु हाथ ही मैं उन्होंने मुझे बताया कि ज्ञान भन जाने में उसी शिक्षा का अपने हृदय से, उपयोग कर रहा था। मैंने मृत्यु के रूप में आए हुए अनिष्ट से सम्बन्धित कर लिया था और उसके परभाव जीवन के होय समग्र का आनन्द के साथ उपयोग कर अनिष्ट को सुधार लिया।' उन्होंने आगे बताया कि — 'यदि मैं जहाज पर चिन्ता प्रस्त रहता तो निश्चय ही मेरी बाधनी रात यात्रा के रूप में होती। किन्तु मैंने निश्चिन्त हो सारी चिन्ता सुसा दी। इस मानसिक स्थिरता से मुझ में एक नवीन शक्ति की उद्भावना हुई जिसने बलुता भर जीवन की रक्षा की (आज कल भी हम विनचेयर मास के बजमेपर एक्सेन्स में रहते हैं)

अब यदि विविध एवं परिवर, इस चमत्कारी सत्य के द्वारा बीस हजार की जगह का कॉन्ट्रेक्ट (कम्पक) तथा लकड़ों हैं यदि म्यूशॉर्क का व्यापारी बोले

के पैंगुल से बच सकता है और यदि अर्थ पी देने अपनी जीवनरक्षा कर सकता है तो क्या इसके द्वारा आर्थिक समस्याओं का समाधान सम्भव नहीं ? क्या यह सम्भव नहीं कि जिन उलझनों को आरम्भ तक समाधान के परे समझ बैठ हैं, वे इस दृष्टि से मुक्त जाएँ ? इस लिए एक दूसरा नियम यह है कि यदि आरम्भ के सामने चिन्ताजनक समस्याएँ हैं तो तीन आवश्यकताएँ विनियम एवं परिवार के इस मूल का प्रयोग कीजिए —

१. अपने आपसे पूछिए कि सम्भावित अनिष्ट क्या हो सकता है ?
२. यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे स्वीकार कर लीजिए ।
३. प्रत्येक उक्त अनिष्ट का मुकाबले के लिए बड़े बलिदान ।



३ चिन्ता आपके साथ क्या कर सकती है

जो व्यवसायी चिन्ता से कटूना नहीं जानते उन्हें
अकाल मृत्यु का प्राप्त बनना पड़ता है।

डॉ एलेग्जी केरेस

कुछ दिन हुए सन्तान समय एक पड़ोसी न मेरा दरवाजा लटलटाया और मेरे परिवार के सब लोगों को चेक का टीका लगाने का आग्रह किया। वह व्यक्ति उन कई हजार स्वयंसेवकों में से था जो न्यूयॉर्क के घरे के दरवाजे लटलटाते फिर रहे थे। मयमस्त व्यक्ति पण्टों टीका लगाने के लिये पीछे बढ़ लड़े रहते थे। अस्पतालों में ही नहीं अपितु मही लानों पुलिस कमपाउन्ड और बड़े बड़े औद्योगिक अहालों में टीका कन्हा छोके गये थे। दिन-रात दो हजार से भी अधिक डॉक्टर नये जसेजना पूर्वक सेनों के टीका लगाने में जुटे हुए थे। और आप जानते हैं इस सरागमी का मूक कारण क्या था। वह यह कि अस्सी साल की जनसंख्या बाँधे न्यूयॉर्क शहर में आठ व्यक्तियों को चेक निःकल आयी थी और उनमें से दो की मृत्यु हो गई थी।

मैं गत सैतीस वर्षों से न्यूयॉर्क शहर में रह रहा हूँ, किन्तु मनोवेगबन्ध चिन्ता रोग से सावधान करने का लिये किसीमें भी अब तक मेरा दरवाजा नहीं लटलटाया। बचति इन वर्षों में बितनी जनहानि चेक से हुई है उससे इस हजार गुनी अधिक जनहानि चिन्ता रोग के कारण हो चुकी है।

पर किसी भी स्वयंसेवक ने आकर मुझे सावधान नहीं किया कि इस में से एक अमरीकन को स्नायु - विषयन का चिकित्सक होना पड़ेगा और उनमें से अधिकतर के रोग का कारण मानसिक होगा। इसलिये आज मैं यह परिच्छेद लिख कर आपका सावधान कर रहा हूँ।

चिकित्सा विज्ञान के महान गोपक पुरस्कार विजेता डाक्टर एलेग्जी केरेस के अनुसार जो व्यवसायी चिन्ता से कटूना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का प्राप्त बनना पड़ता है; वही हाल एशियियों बड़े बड़े डाक्टरों और मजदूरों का है।

कुछ वर्ष पूर्व सन्टा फे रेसने के एक चिकित्सा प्रघासक डॉक्टर जो. एफ. गोबर का साथ टेक्सास और न्यू मेक्सिको का मोटर में पर्यटन कर मैने अपनी पुष्टियों बिताई थी। उनका पद वस्तुतः काम्पाडो और सन्टा फे हॉस्पिटल एलोपैथिकन का मुख्य चिकित्सक का था। चिन्ता के प्रभाव की बात पक्क पड़ी थी। उन्होंने कहा—

यदि रोगियों को चिन्ता और भय से निष्ठ छुड़ाना आता तो बिलने रोगी डाक्टरों के पाठ जाते हैं उनमें से छतर प्रतिशत अपनी व्याधियों का उपचार स्वयं कर लेते। मैं उनकी व्याधियों को कास्पनिक नहीं कहता वे वास्तविक ही होती हैं। यहाँ तक कि कभी कभी तो उनका कष्ट उनके लिये असह्य भी हो उठता है वे चिन्ता से उत्पन्न व्याधियाँ स्नायुबन्ध अजीर्ण, उदररूप हृदय रोग अनिद्रा मित्पर्व और अकल आदि हैं।

“वे व्यापियों वास्तविक हैं” डॉक्टर गोबर ने कहा। “मैं इनके बारे में इतनी अच्छी तरह से समझिये जानता हूँ कि मैं स्वयं बारह बने तक उदररुम से पीड़ित रह चुका हूँ।”

मय से चिन्ता होती है और चिन्ता आपको उदररुम और हठाय बना देती है। यह आरुम पेट की मर्मां का प्रभावित करती है। पेट के अन्दर के बाग पदार्थों (गल्टीक म्यूसेज) को विगम कर देती है। फलस्वरूप उदररुम की उत्पत्ति हो जाती है।”

डॉक्टर जॉर्ज एक मोप्टगु जो कि ‘नर्वन स्टमक डूबस’ नामक पुस्तक के लेखक हैं यही कहते हैं कि उदररुम का कारण आरुम गाय नहीं अपितु वह चिन्ता है जो आपको खाते जाती है।

मया स्मिथिक के डॉक्टर—डम्पु सी अष्टकारित का मत है कि उदररुम मनावेगों के उतार-चढ़ाव के साथ घटने-बढ़ने रहते हैं।

इस कथन का आधार मेयो क्लिनिक के उदर रोग से पीड़ित पन्द्रह हजार रोगियों का परीक्षण है। इनमें से अरसी प्रतिशत रोगियों की व्यापियों का आधार शारीरिक बिगुन नहीं था। मय, चिन्ता, पुनः स्पर्धनता और दुनिया की वास्तविकता के अनुकूल होने का न होना तकने की अभावता ही उन व्यापियों की मुख्य कारण थी। उदररुम (अवतर) भाव का विनाश कर सकते हैं। ‘लाइव’ पत्रिका के अनुसार तो पाठक व्यापियों में उदररुम का रचना दसवीं शताब्दी है।

हाथ ही मैं मेयो स्मिथिक के डॉक्टर हेरोल्ड सी हेवेन के साथ मेरा पत्र परस्पर हुआ था। अमेरिका के औद्योगिक शक्तों के दावतों के प्रभावितों के शारीरिक अभिवेदन में मान्य करत हुए उन्होंने बताया कि ४४३ की औसत आयु १७९ व्यावसायिक प्रकल्पों की रिपति का अध्ययन करने पर माल हुआ कि उन प्रकल्पों में न एक निहाई से भी कुछ अधिक तनाव पूर्ण जीवन सम्बन्धी चीज होने में से किसी एक से पीड़ित थे। य शायद है हृदय-रोग और उदर-रुम और रक्तपात। यथा शक्ति हमारे एक निहाई व्यावसायिक प्रकल्पक पैतामेल बने की आयु तक पहुँचने के पूर्व ही हृदय-रोग रक्तपात अथवा अवतर के कारण मरण शरीर का भाग बन गये हैं। चिन्ता कीवरी पड़ती है उनका अपनी यह मरम्मा इनका होने पर मैं वे मरम्मा का तरीका नहीं पाता। हृदय-रोग और उदर-रुम के बाद व्यावसायिक उर्ध्व प्रगति करने वाला व्यक्ति भी कभी लज्ज हो सका है! अपने अवतर का गहरा परिचित का मरम्मा पैमान भी पाया जा रहा पाया। और यदि हृदय-रोग प्रगति हो जाय तो व्यक्ति जहाँ भूत से अधिक लज्ज हो सका है और न एक बार से एक से अधिक विचार पर ला ही सका है। फिर इनका मरम्मा महदूर का भी नहीं हो सकता है। कल्पित एक उच्च प्रकल्पक की मरम्मा वह अधिक गहरी नींद का पैमान है और अपने अवतर का अधिक

मानन्द से छेदा है। इससे स्पष्ट है कि मैं ओझामा में एक साक्षेदार किसान बनना पसन्द करूँगा ताकि जेतों में कच्ची बमालें और भुस्त रूँ। बनिस्प इसक कि रेख रोख या सिगरेट कम्पनी का प्रकन्धक बनूँ और पैताबेस बध पार करने क पहले ही अपना स्वास्थ्य बरबाद कर लूँ।

सिगरेट के इस प्रसंग में एक सिगरेट बनाने वाले की कहानी सुनिये—केनाका के बन प्रान्तर में विभाज करत हुए एक विस्व-विख्यात सिगरेट निर्माता की हाथी में हृदय गति रुक जाने से मृत्यु हो गई है। उसने जस्तों जामर की सम्पत्ति जमा की और अन्तमें ११ वर्ष की अवस्थामें स्वर्ग सिधार गया। जीवन में कई वर्षों तक वह व्यावसायिक सफ़लता प्राप्त करने के लिये जुगुप्सा रहा। मेरे विचार से ठा सत्तों की सम्पत्ति इकट्ठी करनेवाले इस सिगरेट निर्माता की सफ़लता मेरे विराधी द्वारा अर्जित सफ़लता की भावी भी नहीं है। वे मिसौरी में किसान का जीवन बिताते थे। नवासी वर्ष की अवस्था में उनकी मृत्यु हुई और उष समर भी वे निर्जन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो क्लिनिक्स ने घोषणा की थी कि एक अवस्था में आधे से अधिक रोगी स्नायु-रोग से पीड़ित हैं। मृत्यु के उपरान्त पीर फाड़ द्वारा जब उनकी शिरामों की सूक्ष्म जाँच की गयी तब पता चला कि उनकी शिरायें उठनी ही स्वस्थ थीं किन्तु स्वस्थ जैक डेन्डी की हैं। अतः इन स्नायु रोगों का हेतु शिरामों का हास न होकर निस्तरता निष्कृष्टा व्याकुलता चिन्ता मय पराजय और नैराश्य भावि क मनो विकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि— चिकित्सक सब से बड़ी भूल यह करने है कि वे मस्तिष्क का उपचार न करके केवल शरीर का ही उपचार करने में प्रयत्न शीघ्र करते हैं। जब कि शरीर और मस्तिष्क परस्पर जुड़े हुए हैं और उनका एक दूसरे से पूरक उपचार नहीं किया जाना चाहिये।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने में चिकित्सा विज्ञान का ठेईस सौ वर्ष जग गये आज जब हम साइको सोमेटिक नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा पद्धति का विकास कर रहे हैं। इस नवीन पद्धति के अनुसार रोगों का शारीरिक ही नहीं मानसिक उपचार भी किया जाता है और वही उपयुक्त समय भी है कि हम इस नवीन विद्या की ओर अप्रतर्क हो, क्यों कि चेचक हैवा पीछा बुकार आदि अनेक कीटाणु-जग्य व्याधियों का विन्हने सत्तों मनुष्यों को अफास मृत्यु का प्राप्त प्राप्त बना दिया है बहुत कुछ उम्मीदन कर लिया गया है किन्तु चिन्ता मय पूजा निष्कृष्टा और नैराश्य भावि मनोविकारजन्य शारीरिक और मानसिक रोगों का उपचार करने में चिकित्सा विज्ञान अब तक असमर्थ रहा है। इन मनोविकारों से उत्पन्न व्याधियों से मरने वालों की संख्या अत्यन्त शोचनीय गति से बढ़ती जा रही है।

डॉक्टरों का कहना है कि मस्तिष्क में अमरीकी जनसंख्या क पाँच प्रतिशत व्यक्तियों को अपने जीवन का कुछ माग उन चिकित्सा-अवस्थामों में बिठाना होगा जो मानसिक व्याधियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिये हैं। यह द्वितीय महायुद्ध के दिनों में

मरती के तब बुढ़ाए गए ब्यामग साहू-सत्रह प्रतिष्ठत पुस्तकों को जबस उनही मानसिक अस्वस्थता के कारण ही अस्वीकार कर देना पड़ा ।

आमिर इस बिचिसता का कारण क्या है ? इसका ठीक ठीक उत्तर अब तक किसी के पास नहीं है । किन्तु अधिकतर अनेक रोगियों की व्याधियों के मूलमें मन, बिम्बा भावि मनीषिकार ही रहते हैं । निश्चित और बुरी व्यक्ति संसार की बहुत वास्तविकता के अनुभव इत नही पता था वह अपने आठरास के बाधापरण में सम्पूर्ण बिच्छेद कर अपने ही वास्तविक संसार में पलायन कर जाता है ।

इस समय मर सामने डाक्टर एडवर्ड पोडास्तरा की लिखी 'स्टोर वरी पण्ड गेट वन' नामक पुस्तक रखी हुई है । इस पुस्तक के कुछ मुख्य परिच्छेदों के शीर्षक ये हैं-बिम्बा का हृदय पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

बिम्बा ही से रक्तचार पड़ता है ।

गठिया रोग का कारण बिम्बा ही है ।

बेट का स्वस्थ रगत के लिये बिम्बा कम करा ।

बिम्बा सुक्रम का कारण कैस है ?

बिम्बा और थायराइड (Thyroid)

बिम्बा-अन्य मनुष्येह ।

बिम्बा सम्पूर्ण परतुओं पर प्रभाव डालनेवाली एक दूसरी पुस्तक है 'मेन अग्नरट हीम सेल' इसके लेखक मानस-विज्ञान विभाग मने कन्पुओं में से एक हुँकर का मनीन्तर है । अपनी इस पुस्तक में उन्होंने एक अन्यथा आत्म-अनक रहस्य का उद्घाटन किया है-उन्होंने बताया है कि किस प्रकार विनामकारी मनावैगा को जन्म पर हावी होने देकर हम अपना अहित कर बैठते हैं । यदि भार भजन ही विरुद्ध काम करना नहीं चाहते हैं तो यह पुस्तक गरीब कर पढ़िये और अपने मित्रों को भी परिचित । यदि राज्य का यह सब अथवा भार हमारे लिये नष्ट करने में काम चलाने देगा ।

बिम्बा एकात्मक रूप पराजि का भी रोगी बना सकती है । जनरल माण्ड का इस बात का उदाहरण मनीन्तर का भागिरी दिलों में इस प्रकार लगा - बाट भी मनीन्तर में विमर्श का परा दास पड़ा था । जनरल ही के एक मर्द मैत्रिक हुँकरों का कुछ से । मनीन्तर की मनीन्तर पण्डन कर रही थी । कुछ लोग अन्त नामों में मनीन्तर हुँकर का । बिम्बा प्रार्थना कर रहे थे । मनीन्तर हुँकरों पर हुँकर का । अन्त अन्त का एकात्मक इतना निश्चय दगहर श्री के मनीन्तर विमर्श का काम और तादात के लक्ष्यों में प्रभाव लगा दी । लम्बा समय में ही भाग लगा दी । एक और हुँकर लगे उठ रही थी और हुँकरों के भाग के भाग में मैत्रिक काम रहे थे । हुँकर मनीन्तर की हुँकरों का भी बड़ीसी उत्साह और लक्ष्य की

गाडियों को घुट्टी हुई आगे बढ़ रही थी। ऊपर अनरख ब्राण्ट कोन्नेडरेट्स को सब तरफ से घेर कर उनका सीज गति से पीछा कर रहा था।

चिन्तु असल सिरदर्द से बस्त ब्राण्ट अपनी सेना से छिड़क गया। उसे संत पर बने एक मकान पर ठहर जाना पड़ा। उस घटना का उत्प्रेष करते हुए उसने अपनी डायरी में लिखा है कि — 'मैं घरी रात अपने पैरों को गरम पानी और सरसों के ठेस से धोता रहा; कपड़ों और गार्दन के सिङ्गले भाग पर सरसों के तेल का छेप करता रहा। मुझे आशा थी कि सबेरा होते होते मैं अवश्य स्वस्थ हो जाऊँगा।'

यद्यपि सबेरा होते ही वह स्वस्थ हो गया किन्तु इसका कारण सरसों का छेपन नहीं था। इसका कारण था अनरख की का वह संदेस जो एक मुकसबार द्वारा आया गया था और जिसमें उसने आत्म समर्पण का संदेस भेजा था।

उत्तने अपनी डायरी में आगे यह भी लिखा है — 'जिस समय वह सैनिक आत्म-समर्पण का संदेस लेकर पहुँचा मेरे सिर में पीछा प्यों की त्यों थी किन्तु संदेस पढ़ते ही वह झूट हो गई।

इससे स्पष्ट है कि चिन्ता उद्वेग और मनोविगों ने ही ब्राण्ट को बीमार कर दिया था, किन्तु जैसे ही विजय विरवास और सफ़ाई के माब उसमें उत्पन्न हुए वह स्वस्थ हो उठा।

उस घटना के छतर बर्य बाद इबर्सेन्ट मेरी मंडल के विश्व विभाग के उप सचिव हैन्री मोरगेन वाओ को भी आया कि उसके बीमार रहने और चक्कर मचलू करने का कारण चिन्ता ही है। उसने अपनी डायरी में लिखा है — 'प्रेमिडिण्ड गोर्न के राम बढ़ाना चाहते थे अतः उन्होंने ४४ साल पृष्ठक गोर्न एक ही दिन में लरीट दिए। इसकी मुझे बड़ी चिन्ता हुई। जिस समय लरीटकी यह कार्यवाही हो रही थी मुझे लक्ष्मण चक्कर आ गये। मैं बर जल गया और मोशन के उपरान्त ने पंटे तक सोता रहा।'

यदि मैं वह देखना चाहूँ कि चिन्ता मनुष्यों की कैसी दशा कर सकती है तो मुझे किसी पुस्तकालय में या किसी डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं रहती। जिस कमरे में बैठ कर मैं यह पुस्तक छित रहा हूँ, उसकी किड़की से एक मकान दिखाई देता है जिसमें चिन्ता के कारण स्नायु निपटन की घटना हो चुकी है। उधेके पास एक दूसरे मकान में चिन्ता के कारण एक अन्य व्यक्ति मधुमेह का शिकार बन चुका है। दोपर बाजार में मन्दी आगे पर उसके रक्त और मूत्र में मधु की मात्रा बढ़ जाती है।

जब प्रसिद्ध दामनिक मोन्टाइन अपने मगर बोंदों का सेपर जुना यमा दो उसने नागौरक बम्पुओं से राय कह दिया था कि मैं आपका वह काम करूँगा पर इतनी

परेशानी सर पर नहीं खेगा । मैं यह कायमार अपने सर पर लेने को तैयार हूँ किन्तु अपने स्वास्थ्य की क्षमता पर नहीं ।

मित्र पहाड़ी के बारे में मैं ऊपर बता चुका हूँ । उसने दोषर बाजार ७ कारोबार को मधुमह-रोग के रूप में अपने रक्त में समा लिया और अपने को प्रायः नष्ट कर दिया ।

चिन्ता के कारण आप को गठिया एवं आर्थराइटिस जैसे रोग हो सकते हैं और पल्स फ़िरन के लिए आप पेट्रोलियम गाड़ी का सहारा लेने के लिये विभाग हो सकते हैं । कलमब रिसर्चिवाय्य के मेडिकल स्कूल का डॉक्टर रसेल एल से मित्र आपराइटिस रोग का संसार प्रसिद्ध विवरण है और उसने आर्थराइटिस के चार मुख्य कारण बताये हैं —

- १ नी सना के बहास का निर्णय
- २ आर्थिक विभाग और संकट
- ३ एकाग्रित और चिन्ता
- ४ पुरानी नाराजगी

यह वा स्वाभाविक ही है कि कल्पन यह चार संयोजन्य परिस्थितियों की आपराइटिस की हेतु नहीं बन सकती । क्योंकि वे रोग उनका विभिन्न कारणों के अनुसार कई प्रकार का होता है । सामान्यतः के चार कारण जिन्हें डॉक्टर रसेल एल. सेलिय ने बताया है इस रोग को पैजाने में सम्मिलित होते हैं । उदाहरणार्थ—

मेरी के दिनों में सर एक मित्र का बबरदस्त आर्थिक हालि उठानी पड़ी थी इतनी कि वह बीड़ी-बीड़ी का मोहताब हो गया । गैर बगनी में गैर पैना बंद कर दिया और रैड ने मकान पर अधिकार कर लिया । इन सब चिन्ताओं के कारण उनका आर्थराइटिस की बीमारी हो गयी । उपचार एवं पथ्य के बावजूद भी बीमारी ठीक नहीं हो सकी और उसका स्वास्थ्य तभी सुधरा जब उसकी आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ ।

चिन्ता के कारण हीतो तक का हाल हो जाता है । एक बार भार एक महापानिग में अमरिचन बेन्टम-एन्जियन के समर्थ भाषन करत हुए बैठता था कि चिन्ता मय और बिड़ से उत्पन्न केन्द्र मनास्य स्तर में केमिस्ट्री के मनुष्य का नष्ट कर हीतो का हाल कर सकते हैं । असल एक रात का मित्र करत हुए उन्होंने बताया कि उस रात की जल्दी अकस्मात् बीमारी हो गयी थी । उस बीमारी के कारण रोग के हीन पूनरा स्वस्थ हो । किन्तु वह म उमरी लैका रैन लना तक अस्वस्थ में रहता था और उस अवधि में चिन्ता के कारण उनका रोज़ में भी दारो पड़ गयी ।

कहा आने के लिये अन्तःकरण और शिथिल बाइपरह मय कभी नहीं देना है । देने का देना है । देने उन्हें बीमारी और बर्तन देना

है। वे उन व्यक्तियों के समान दीखते हैं जो मृत्यु से भयभीत हों। जानते हैं, ऐसा क्या होता है? इसलिये कि हमारे शरीर का संन्तान करने वाली बायोइड प्रोपि अपने स्थान से हट जाती है। इससे हृदय की पम्पन बन्द जाती है और साथ शरीर मशीन की तरह जलमे जगता है। यदि समय पर ऑपरेशन अथवा उपचार द्वारा रोग पर काबू न पा लिया जाए तो जलन के कारण ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कुछ ही दिनों की बात है मैं इस रोग से पीड़ित अपने एक मित्र के साथ फ़िन्लैण्ड स्विजा गया था। हम इस रोग के एक विशेषज्ञ के पास गये जो यत भवताभीत बर्गों से इसी प्रकार की बीमारियों का उपचार करता आ रहा था। क्या आप जानते हैं कि उसने प्रवीक्षात्मक की बीमाल पर जहाँ सभी रोगियों की नजर पड़ती है, क्या लगाई लिख रखी थी? यह थी—

विद्युत् चर्म द्वारा संगीत तथा विनोद
आदि मनोरंजक एवं सुखदायकियाँ हैं।
स्वास्थ्य और हस्त की कामना हो तो —
ईश्वर में भरोसा रखिये गहरी नींद सोइये।
मनुर संगीत में यदि भीषिष और
जीवन के आनन्दपथ का ही विचार कीजिये।

मैंने इन पंक्तियों को एक लिफाफे के पीछे लिख लिया। जब हम डॉक्टर के पास गये तो सबसे पहले उन्होंने यह प्रश्न किया कि किन मनोविकारों के कारण आपकी यह रक्षा हुई है। सबसे पहले उन्होंने उक्त मनोविकारों के बारे में पूछा जिसके कारण उक्त रक्षा ऐसी रक्षा हुई थी। उन्होंने मेरे मित्र को वाचपान करते हुए कहा कि यदि आपने चिन्ता न छोड़ी तो हृदय रोग उदर-ज्वर मधुमेह आदि अन्य बीमारियों से आपके शरीर में पनप जायेंगी। उन्होंने आगे बताया कि वे बीमारियाँ एक दूसरे की पचेरी बढ़ने हैं और वे सब चिन्ता के कारण होती हैं। मछे आबेरेन ने मुझे एक पैर में बताया — मैं चिन्ता कभी नहीं करती क्योंकि मुझे ज्ञात है कि चिन्ता मेरे शरीर को जी कि विषय के सिने एक प्रमुख गुण है नष्ट कर देगी।

उत्तमे मुझे आगे बताया — शुरू में जब मैंने चिन्ता जगत् में प्रवेश किया तब मैं बहुत ही चिन्तित और भयभीत रहा करती थी। मैं भारत से आई थी और मन्दन में आई कि मुझे अपनी जीविका की लकाछ थी, मेरा कोई परिचित न था। कुछ निर्माणाओं में मैं मिली थी, पर एक में भी मुझे काम नहीं दिया। जो कुछ बपया मेरे पास था वह भी लमप होन लगा। दो लप्ताह तो मैंने केवल निस्तु और पानी प सदरे रिलाय। चिन्ता के अतिरिक्त अब भूख भी मुझे छलने लगी। मैंने मन ही मन कहा, तुम्हारी यह निरी मूर्खता है कि तुम चिन्ता-जगत् में प्रवेश पाने का प्रयत्न कर रही हो। न तो तुम्हारा इस क्षेत्र में कोई अनुभव है और न कभी तुमन

अमिनय दिया है। केवल एक आकृष्ट लौन्द्य के अतिरिक्त बिम्ब-जगत के लिये तुम्हारे पास है ही क्या ! ”

“ मैं शीघ्र के लालन जाकर लड़ी हो गई। बिम्बा का कुप्रभाव स्पष्ट रूपसे मेरे चेहरे पर दिखाई देने लगा था। उस पर देखाएँ बन गयी थी और बिम्बा एवं आधुरता के भाव स्पष्ट रूपसे छा गये थे। यह देखकर मैंने मन ही मन कहा — ‘ शीघ्र ही मुझे इस रक्षा का रास्ता होगा बिम्बा से काम नहीं चलेगा। बिम्ब-जगत् का देने के लिये मेरे पास आकृष्ट लौन्द्य ही तो है और बिम्बा उसे भी नष्ट कर देगी। ”

बिम्बा ही एक ऐसा कारण है जो श्री के लौन्द्य को इतनी क्षीमता से नष्ट कर देता है तथा उस कम उम्रमें ही बूढ़ और वृक्ष बन देता है। बिम्बा पहले की क्षमता का नष्ट कर देती है, जड़ों को कठोर बना देती है और चेहरे पर छुरियाँ झाँक देती हैं। इसके कारण शरीर सख्त हो जाते हैं और सख्त सख्त हैं, इतने चेहरे का रंग बदल जाता है और उत्तर अनेक मुद्राओं और चींटे निकल आती हैं।

आज अमेरिका में हृदय रोग सबसे घातक रोग है। श्रितीय विरामुद्ध के दिनों में तीन मास से कुछ अधिक मेडिकल बुद्ध में काम आये थे। उन्हीं दिनों करीब एक लाख व्यक्ति हृदय-रोग से मरे थे और उनके हृदय-रोग का कारण था-बिम्बा एवं वनापन जीवन। हृदय रोग वैसी भर्त्ता व्यापक विमारिषों के कारण ही फैल गयी करेक न कहा जाय, ‘ जा व्यवसायी बिम्बा से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाम मृत्यु का प्राप्ति करना पड़ता है।

इति म रहमनाम् हृदय और शरीर दोनों का बिम्बाजन्य हृदय रोग नहीं होता क्योंकि वे पश्चिमीयों का वैयक्तिक रीति-रिवाज है। हृदय-रोग से मरने वाले इति-मरुतों की मरणा से शीघ्र मृत्यु अधिक वरणा हृदय-रोग से मरने वाले शरीरों की है। डाक्टर लोग वनापन जीवन विनाश है और उगका उमरना वे इस तरह भग्न करने हैं।

विशेष्य जगत् का कथन है कि— भगवान् भाव ही पात्र का बना कर दे बिम्ब रोग गन्धन हमें किसी भी भूष के लिये धमा नहीं करता।

मैं भारत का एक माधुर्य जनक बान बनाता हूँ कि पर धान्य भाव विज्ञान नहीं करेगा। वह बात यह है कि अमेरिका में प्रविष्ट, आभारना करण मरने वाले शरीरों में मरणा पात्र प्रमुख गन्धक रोगों से मरने वाले शरीरों की मरणा की भोज्य की भिन्न है।

इस भावना का मूल कारण क्या है ? क्या बिम्बा ।

यह बुद्ध के दिनों में वह चीनी जातकों का भजन करने का वह देना था जो वे उन्हें उनके हाथों से हीकर मिलाने देना देना पत्नी के पों के लिये दिया देना । पत्नी उनका रोग देना देना । अर्थात् वे पत्नी की रोग देना

की तरह उनपर गिरती और उन्हें पागल बना देती। स्वेन में भी कानूनी जीब पड़ताल के समक कष्ट देने का यही ढंग अपनाया जाता था। ब्रिटिश भी नगर-बंदी थिथिरो में ऐसी ही यातना युद्ध-बन्धियों को देता था। चिन्ता भी पानी की उन निरन्तर गिरने वाली बूंदों के समान है। विभाग में जगाधार धूमनेवाली यह चिन्ता मनुष्य को पागलपन और मृत्यु की ओर डकड़ देती है।

जब मैं मिशौरी में एक वेदाती युवक या किसी छन्दे नामक एक व्यक्ति, नर्क यातना का हृत्पान्त सुनाया करता था। उस हृत्पान्त को सुन कर मैं भय से अभय हो जाता था। चिन्ता किसी छन्दे ने कभी चिन्ता प्रस्त व्यक्ति को हस्त मागे गये शारीरिक सन्ताप से उत्पन्न नर्क-यातना का कभी कोई चिक नहीं किया। उदाहरणार्थ यदि आप चिन्ता के एक पुराने रोगी हैं तो आप किसी न किसी दिन एन्जिमा पेक्कारिया नामक अत्यन्त पीड़ा करक एवं असह्य रोग से पीड़ित हो सकते हैं।

माई कभी यह रोग आपको क्या आए तो आप बन्धन और पीड़ा से इतने-भीसने छोंगे कि 'इति' के इन्वरनो की पीस भी आप की पीस के मुकाबले में बेम्ब हन टेंड छिन्न की पीस के समान नग्न छोगी; और तब आप मन ही मन कहने छोंगे कि 'हे मगवान इस बार यदि पीड़ा से छुटकरा मिछ जाए, तो मबिष्य में कभी चिन्ता न करूँगा।' (यदि आप इसे अस्थिरावृत्ति समझते हैं तो अपने परिवार के किसी चिकित्सक से पूछ बेखिये।)

यदि आपको जीवन से अनुराग है और आप उत्तम रूप से स्वस्थ और दीर्घायु होना चाहते हैं तो आप अपनी इच्छा पूर्ति इस प्रकार कर सकते हैं—मैं यहाँ पुनः डॉक्टर एलेग्सी केरेस का इराका दे रहा हूँ—उनका कथन है— आधुनिक नगर के छोटे-गुच्छ के बीच भी जो व्यक्ति आन्तरिक शान्ति कायम रख सकते हैं उन्हें स्नायु रोग कभी नहीं होते।

क्या आप आधुनिक नगर के छोटे-गुच्छ के बावजूद भी आन्तरिक शान्ति रख सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रकृति के व्यक्ति हैं तो अवश्य ही आप ऐसा कर सकेंगे। हम में से अधिकतर अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं। हमारे अपने कई आन्तरिक जोर हैं बिना हमने दौड़न नहीं किया है। इस विषय में बोरो ने अपनी विस्मय प्रसन्न वाक्य में कहा है कि अपने सपेक्ष प्रयत्नों द्वारा जीवन को उद्यत बनाने वाली मनुष्य की असंख्य क्षमता से बढ़कर अन्य उदाहरण—बर्फ एवं प्रेरक शक्ति मैंने नहीं देखी। यदि मनुष्य भय के साथ अपनी आकांक्षाओं एवं सन्तों की दिशामें मदसर होता रहे और जिस जीवन की उसने कल्पना की है उसमें रहने का प्रयास करे तो उसे सामान्य अवधि में ही अप्रत्याशित सफलता प्राप्त हो सकेगी।

यह तो निश्चय ही है कि इस पुस्तक के पाठकों में भी इच्छा शक्ति और आन्तरिक जोर उठनी ही मात्रा में विद्यमान है। द्वितीय मात्रा में 'आस्था' के

'जार्जी' में है । 'बोक्स नं ८९, कर डायनि आइडहा - इस महिला का पता है । अत्यन्त कुशल परिस्थितियाँ तक में उसने चिन्ता का अपने पास पटकने नहीं दिया । मरा था यह हृदय विरक्त है कि यदि हम इस पुस्तक में उल्लिखित उन परम्परागत सत्यों का प्रयोग करें तो चिन्ता से मुक्त रह सकते हैं । यहाँ मैं भाग्य-शामन 'आम्सा' का 'जार्जी' की कहानी प्रस्तुत करता हूँ या उसने स्वयम् मुझे भेजी थी । उसने लिखा है — 'छात्रे आठ वर्ष पहले डाक्टरों ने कहा था कि मुझे केन्सर हो गया है और इसलिये अब मुझे पीड़ा और तन्हाय में ही पुनः-पुनः पर मरना होगा । दोस्त अष्ट स अष्ट डॉक्टर मेरा बन्धुओं ने भी इस बातका अनुमान कर दिया था । मृत्यु मुझे ब्यास मुझे निगलने लगी थी । किन्तु मैं जानती थी मैंने फ मुँह में जाना नहीं चाहती थी । अपनी इस निराशावस्था में मैंने कक्षा में भरने एक डॉक्टर को फोन किया और अपने हृदय का निराश को उससे सामने उद्घेस दिया । मुझे संयत करते हुए उसने कुछ अभीष्टता से कहा "क्या बात है आम्सा ! क्या तुम्हारी संपूर्ण शक्ति विस्फुट जलती रही है ? यदि तुम इस प्रकार रहती-रहती रही तो एक दिन अचानक ही मृत्यु मुँहमें चली जायेगी । क्योंकि मैं अनिष्ट तुम पर जारी हो गया है पर कोई बात नहीं । बलुस्थिति का सामना करो और चिन्ता छोड़ दो । फिर राय से पुनःकार पाने का प्रयत्न करो । मैंने डॉक्टर की सलाह मान ली और हृदय प्रशिक्षण कर ली कि कोई मर जान में कीज ही क्या न गड बाए, मरी इन्तियों में जाइया क्या न पंच बाए, मैं चिन्ता कभी नहीं करूँगी और न कभी रिक्त सन्तान करूँगी । मैं परिस्थिति पर विजय प्राप्त करूँगी और चिन्ता रहूँगी ।

रोग की वही हुई अवस्था में रक्षित का प्रयोग नहीं दिया जा सकता इसलिए सामान्यतः रोगी को प्रतिदिन लोढ़े दस मिनट के टिकाव से तीन दिन तक एकरा उपचार लेना पड़ता है । किन्तु डाक्टरों ने मेरा लोढ़े चौदह मिनट प्रति दिन के टिकाव से उन्माद दिन तक एकरा से हटाकर दिया । बदली मेरे कंकाल शरीर की निचली हुई इन्तियों बीजक पर्वतीय प्रान्तर की पहाड़ों की तरह स्थिती थी तथा मेरे पैरों का बने रक्त के बने का समान होगा का लपारि मैंने किसी प्रकार की चिन्ता नहीं की । एक बार भी मैंने औषु नहीं बहाय बरिफ मैं मुक्तप्राप्ती रही । बहुत : मुक्तपाने के लिये मैं बन्धुस्थिति प्रदान करती रही ।

"मैं इतनी मूर्ख नहीं थी कि यह सोचने लगती कि मुक्तप्राप्ति से क्या निर आयेगा । किन्तु मेरा हृदय विश्वास अवश्य है कि प्रत्येक-मानविक हृदय मानव के हृदय, प्यास न संपूर्ण करने में बहुत महत्वपूर्ण होती है । जो भी हो मैंने चिन्ता का समझारी उपचार में तो एक का अनुभव प्राप्त कर लिया था । एक कुछ वर्षों में बिजने में प्रवेश रही उठती रहने कभी नहीं रही और उसने तब मैंने डॉक्टर से कहा कि का आभारी हूँ किने हन प्रेरक और उत्साह बर्धक शक्तों द्वारा मेरा उपचार किया । डॉक्टर ने कहा था — बलुस्थिति का सामना करो चिन्ता छोड़ दो और रोग से पुनःकार पाने का प्रयत्न करो ।

मैं इस परिषद के शीर्षक को चुनकर इसे समाप्त कर रहा हूँ। डॉक्टर एलेग्सी का कथन है — 'ओ स्ववर्षायी चिन्ता से छड़ना नहीं जानते उन्हें अकास मृत्यु का प्राप्ति करना पड़ता है।'

पैगम्बर मोहम्मद के धर्मग्रन्थ अत्रुबायी अक्सर कुरानधरीफ की आवाजों का अपने सीने पर गुंदाते थे। मैं भी चाहता हूँ कि यह पुस्तक पढ़नेवाला प्रत्येक व्यक्ति इस परिषद का यह शीर्षक — ओ स्ववर्षायी चिन्ता से छड़ना नहीं जानते उन्हें अकास मृत्यु का प्राप्ति करना पड़ता है — अपने सीनेपर गुंदा लें।

कौन जाने डॉक्टर केरेख ने आप ही के लिये यह शब्द कहा हो।



भाग पहले का संक्षेप

चिन्ता सम्बन्धी ज्ञानने योग्य मौखिक तथ्य

नियम १. यदि आप चिन्ता से दूर रहना चाहते हैं तो बड़ी प्रशिक्षण या हर विभिन्न भीष्म ने किया था अर्थात् 'आप की परिधि में रहिये।' प्रशिक्षण की चिन्ता मत कीजिये। राज नर विष्णु की भी गणना कीजिये।

नियम २. यदि चिन्ता आपको सन्तार करदे तो विभिन्न एष केरियर के रूप का प्रयोग कीजिये।

(क) मन ही मन प्रश्न कीजिये कि समस्या का समाधान न मिलने से क्या अनिष्ट हो सकता है।

(ग) यदि आवश्यक हो तो मन में अनिष्ट को स्वीकार कर लीजिये।

(ग) शान्तचित्त से मन ही मन स्वीकृत उन अनिष्ट को सुधारने का प्रयास कीजिये।

नियम ३. चिन्ता के कारण स्वास्थ्य के रूप में जो भारी नुस्खे भारत का गुणवत्ता पर उलका गिरावट होगी। जो व्यवसायी चिन्ता से रहना नहीं जानते उन्हें अस्वास्थ्य मृग्यु का प्राण बनना पड़ता है।

चिन्ता-विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४ चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवं समाधान करने की रीति

कौन ? क्यों ? और कैसे ?
क्या ? क्यों ? और कब ?
छा वे सच्चे सामी मेरे—
मुझे सिखाता सब ।

रबबाई किपमिग ।

क्या मिलके परिच्छेद में उल्लिखित विभिन्न एवं केरिबर का विश्लेषण एवं आप की सभी चिन्ताबन्ध समस्याओं का समाधान कर देगा ? नहीं ऐसी बात विस्तुष्ट नहीं है ।

इसका उत्तर यह है कि, हमें विभिन्न प्रकार की चिन्ताओं से पार पाने के लिये चिन्ता-विश्लेषण की तीन मूल अवस्थाओं को समझ कर अपने आपको तैयार कर लेना चाहिये । और वे मूल अवस्थाएँ ये तीन हैं—

- (१) तथ्यों का संग्रह कीजिये ।
- (२) तथ्यों का विश्लेषण कीजिये ।
- (३) समुक्त निर्णय पर पहुँच कर उक्त विषय में कार्य कीजिये ।

स्पष्ट है अरस्तु ने भी इनका प्रयोग किया है और इनकी शिक्षा दी है । यदि हमें तैयार करने वाली एवं हमारे जीवन को नई बनाने वाली उद्यमियों से पार पाना है तो उपर्युक्त अवस्थाओं का प्रयोग करना चाहिये ।

तबसे पहले हम तथ्यसंग्रह पहली अवस्था का लेते हैं । बाह्य तथ्यों का संग्रह करना इतना आवश्यक क्यों है ? यह इसलिये कि जब तक तबे तथ्य हमारे सामने नहीं आ जाते तब तक किसी भी समस्या का समाधान बुद्धिमानी से नहीं किया जा सकता । तथ्यों के अभाव में हम उलझकर रह जाते हैं । यह बात मैं बान्नी ओर से नहीं कह रहा हूँ । यह बात स्वर्गीय हर्बर्ट ई रॉस ने कही है । वे महाशय कोसमिव्या विश्वविद्यालय के कोसमिव्या कॉलेज के डीन थे । उन्होंने अग्रमग बार्डर वहाँ तक उच्च पत्र पर कार्य किया था । उन्होंने अग्रमग वीस अग्र विचारियों की इनकी चिन्ता अन्य समस्याएँ सुझाने में सहायता की थी । उन्होंने मुझे बताया कि उद्यमन चिन्ता का मुख्य कारण है । अपने कपन को स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया — “ संसार में आधी चिन्ता तो अग्र को इसलिये

होती है कि ये बिना किसी आधार के निर्णय करने का प्रयास करते हैं। उदाहरणार्थ, उम्मीद बताया — प्रिय समस्या का सामना मुझ मंगल के दिन चीन करने करना है, उस पर मैं पहले किसी प्रकार का निर्णय नहीं करता। मंगल होने तक मैं अन्न और को, समस्या विषयक तथ्यों का अध्ययन में लगा होता हूँ। मैं उस बारे में चिन्ता कर चुकी नहीं हूँ और न अपनी नींद ही हराऊँ करता हूँ। केवल तब अध्ययन में लग जाता हूँ। तब तक मंगलवार भी आ ही जाता है और यदि सभी तथ्य मुझे तब तक प्राप्त हो जाते हैं तो समस्या अन्न और ही सुलभ जाती है।

मैंने डॉन होल्स से प्रश्न किया था, 'क्या आगे चिन्ता से सर्वथा निवृत्ति मुझा मिया है?' "हाँ" उन्होंने उत्तर में कहा। "मैं ईमानदारी से करता हूँ कि मेरा जीवन अब चिन्ता से सर्वथा मुक्त है। मैंने देखा है कि कोई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य समझ करने में लग जाए तो उन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विद्यमान हो जायें।

इस एक बार फिर मैं दुहरा हूँ—“कई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य समझ करने में लग जाए तो इन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विद्यमान हो जायें।”

चिन्ता, हम में से अधिकांश क्या कभी तथ्यों की परवाह करते हैं? डॉमस एडमिन्स ने इस विषय में एक महत्वपूर्ण बात कही है। उसका कहना है कि, 'सोचने की संज्ञा से बचने के लिए कोई भी व्यक्ति सत्य और सत्यता उपाय प्राप्त निकामता है।' और कदाचित् हम तथ्यों की परवाह करते भी हैं तो दिखाती चुनौती की तरह। हम पसंद ही तथ्यों के पीछे भागते हैं किन्तु हमारे मन का समर्पण पहले ही से भाग्य हो। दूसरे तथ्यों की हम अनगणना कर देते हैं। हम ऐसे ही तथ्य चाहते हैं जो हमारे व्यवहार एवं कृत्यों का अनुमान करें, हमारी इच्छित करने का अनुमान हो तथा हमारे पूर्व निश्चित विचारों का समर्थन करें।

आन्टो मॉरिस का कथन है कि "हमें वही सभी जाने अन्य प्रतीत होती है जो हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं के अनुमान हो पर जो उनके प्रतीक हो वे हमें भुल कर देती हैं।'

ऐसी दशा में यदि हमें अपनी उम्मीदों का हम न निभ तो आश्चर्य ही क्या? यदि हम पर मानकर चले कि जो और जो वेष होन है तो निश्चय ही व्यक्ति की एक साधारण समस्या भी हमारे लिए उलझ कर रह जायेगी। इन दुनिया में ऐसा लग भी है जो दो और दो वेष या वेष हजार पर बढ़े गते हैं। और अन्त में अन्त अन्त व्यक्तियों का जीवन कई दुःख बना देते हैं।

तब क्या करना चाहिए? हमें अपनी भ्रमों और विचारों से भाग्य रचना चाहिए और डॉन होल्स के कहनामकर अन्न तथ्यों का अध्ययन निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से करना चाहिए।

यद्यपि चिन्तित अवस्था में यह करना सहाय नहीं है क्योंकि कि उठ एका में हमारे मनोवेग बड़े उग्र रहते हैं। किन्तु दो बातें जरूर ऐसी हैं जो तथ्यों को निष्पक्ष एवं व्यावहारिक ढंग से देखने में बड़ी सहायता करती हैं—

(१) तथ्यों का आकलन करते समय मैं खोज लेता हूँ कि यह काम मैं अपने लिये न करके किसी अन्य व्यक्ति के लिये कर रहा हूँ। इससे मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एवं शान्त दृष्टिकोण अपनाने तथा भावना—मुक्त होने में सहायता मिलती है।

(२) परेशान करनेवाली किसी भी समस्या से संबंध में तथ्य जुटाते समय मैं खोज लेता हूँ कि मैं एक बकील हूँ और विरोधी पक्ष की ओर से पैरवी की तैयारी कर रहा हूँ। मतलब यह कि मैं अपने विरुद्ध सभी तथ्य जुटा लेता हूँ और वे तथ्य ऐसे होते हैं जो मेरी इच्छाओं के लिये बाधक होते हैं और जिन्हें मैं पसंद नहीं करता।

तब मैं अपने तथा विरोधी पक्ष की दलीलों को बिल्ल लेता हूँ और प्रायः सब को दोनों पक्षों की परम सीमाओं के बीचही कहीं इधर उधर पा लेता हूँ।

कहने का तात्पर्य यह है कि बिना तथ्यों की जानकारी के न तो मैं या आप न आइन्स्टीन और न अमेरिका का सुप्रीम कोर्ट ही किसी समस्या पर विवेकपूर्ण निर्णय दे सकता है। डॉमस एडिक्न इस बात को जानता था। वही कारण है कि उठ की मृत्यु के समय उत्पन्न समस्याओं के तथ्यों से मरी बो हमार पीछ ही जापारियों प्राप्त हुई।

अतः समस्याओं का निपटाने का पहला नियम यह है कि तथ्यों का आकलन क्रमिक ढंग से ही जैसे जिन डॉक्यूमेंट में किया था। इसे निष्पक्षरूप से तथ्यों का जुटाने के पहले किसी समस्या को हल करने का प्रयास कभी नहीं करना चाहिए।

चाय ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि बुनियात के तथ्य जुटा लेने मात्र ही हमारा उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। जब तक कि उनका अर्थनिरूपण एवं विश्लेषण न कर लिया जाय काम नहीं होगा।

अपने अमूल्य अनुभवों के आधार पर मेरा विश्वास है कि तथ्यों को खोज लेने से उनका विश्लेषण करना सरल हो जाता है। कागज पर किसी समस्या और उसके सम्बन्ध रखनेवाले तथ्यों को बिल्ल लेने से उत्पन्न निर्णय पर पहुँचने में बड़ा बौद्धिक शक्ति है। बार्सिल केन्टरींग के अनुसार—किसी भी समस्या का उचित स्पष्टीकरण, आधी समस्या का हल हो जाने के समान है।

अब मैं आप को इस कथन के व्यावहारिक पक्ष की बात बताऊँगा। चीनियों में एक कहावत है—एक उत्पीड़ और इस प्रकार शत्रु बचकर होते हैं। मान लीजिये मैं आपको आ बात बता रहा हूँ उसके बजाय एक उत्पीड़ बताऊँ जिसमें एक व्यक्ति इसी बात को कार्यरूप में दे रहा हो।

मंसन सिर्षादिष्ट का ही उदाहरण दीजिये—मैं इस व्यक्ति का क्यों स जन्ता हूँ। सुदूरपूय के अत्यन्त लज्जल व्यापारियों में से एक है यह। १४२ में उस जापानियों ने चीन पर आक्रमण किया था, उस समय सिर्षादिष्ट चीन में था। एक बार, जब वह सरा मेंमान था उसने यह पटना मुस मुनार्थी थी—“पञ्चापर के कुछ ही दिनों बाद जापानी संपार्थ में उमड़न लग। मैं वहीं एशिया जीवन-नीमा कम्पनी का मैमजर था। उन्होंने हमारे पास एक सैनिक प्रत्यक्ष मेला। यह एक एडमिरल था। उसने मुस कम्पनी की समृद्धि का निर्वीर्य करन में सहायता करने के लिए आज्ञा दी थी। मर पास अन्य कोई उपाय नहीं था। या तो मैं उस के साथ सदयोग करता था फिर मरने के लिये तैयार हो जाता।

उस के आदेशानुसार मैं कारबाई करने में लग गया। क्या करता ? किन्तु फिर भी मैं ७५ हाकर की निर्योरिणियों को उस सुची में नहीं बताया था एडमिरल का ही गर्व थी। और इस का कारण यह था कि वे निर्योरिणियों हमारे होंगकौमा संपन्न की थी। उनका संपार्थ की समृद्धि में कोई संबंध नहीं था। फिर भी मुझे इस बात की आशंका थी कि यदि जापानियों को इस बात का पता चल गया तो मैं भारी विपत्ति में पड़ जाऊँगा।

अगिर यही हुआ। जापानियों का इस बात का पता पत्र ही गया। जिस समय उन्हें पता चला मैं भीति में नहीं था। मेरा देह एकादष्टन्ट वही पर था। उसने मुस बताया कि एडमिरल की स्त्रियों पत्र गई थी और वह वीर स बर्न ठाक ठाक कर मुस बार भीर छोड़ी कर रहा था। मैंने जापानी सना की धरना की थी और मैं उसका परिणाम भी जानता था कि वे मुस बीच हाउस में दल कर रहा।

बीच हाउस ! वह जापानी सुदृष्टि विमाय का पञ्चनरूप था। मैं अरन कुछ दारतो ने उस दिन हाउस की संस्था में बचने के लिए उस में जान के पूर्व ही आत्महत्या कर दी थी। मर कुछ अन्य निश ऐसे भी थे जो उस देह में दल दिन की पूछताछ और संस्था के बाद हम बुनिया में छिपट कर जा मुके में और भय नहीं बारी थी।

मैं क्या किया ? शिपार के अग्रदल में मैं यह गहर मुनी थी। उस मन्त्र यदि मर पास भरनी समरगओं को इस करने की अमुक एवं निमित्त विधि में हानी तो उन भरण्या में मैं पीरणा उठता। क्यों मैं इस विधि का प्रवृत्त में करना भा रहा हूँ। जब कभी भी मैं विन्ना में फिर आता हूँ, मैंन राहर राहर दर दो प्रन और उन के उत्तर दाहर कर रहा हूँ—

(१) विन्ना का कारण क्या है ?

(२) मैं क्या उपाय कर रहा हूँ ?

मर मैं विन्ना लिए ही इन प्रश्नों के उत्तर देन में कोटित करता था। किन्तु इस कुछ क्यों मैं इन प्रश्नों का उत्तर दे रहा हूँ। मुझे लग कि मैंन भी उतर देना ही विन्ना निद जन करे। इनके विचार भविष्य का है।

अच्छ, उस दिन सीधा मैं अपने बाई एम सी ए के कमरे में घुसा गया। फिर बाइप पर लिखने लगा—

प्रश्न—मैं विनियत क्यों हूँ ?

उत्तर—मुझे मय है कि कब सवेरा होते ही मैं त्रिज हाउस में डफ़क दिया जाऊँगा।

प्रश्न २—इस का उपाय क्या हो ?

उत्तर—मैंने अपनी चार प्रणालियाँ निश्चित कीं और उन पर मनन करते उन्हें सिखाते, उन के सम्भावित परिणामों पर विचार करत पण्डों बिठा दिये। व चार प्रणालियों ये थी—

(१) मुझे बापानी एडमिरल को सम्मानने की कोसिष करनी चाहिये किन्तु वह अंग्रेजी को नहीं जानता। किसी बुमायिये के जरिये सम्मानने का प्रयत्न करने पर सम्भव है वह मझक उठे और नतीजे में पक्क पड़े मौत।

मुझे आशंका थी कि अपनी कुछ प्रकृति के कारण वह मुझ से बातचीत करने की संकट न कर, छोड़े मुझे त्रिज हाउस में डफ़क देगा।

(२) मैं भाग निकलने का प्रयत्न करूँ तो। नहीं यह सम्भव नहीं। रात दिन वे मेरी निगरानी रखते हैं। और फिर भाग निकलने के पूर्व मुझे बाई एम सी ए के कमरे के भीतर और बाहर देखमाछ कर लेनी होगी। पर देखा करते देख, सम्भव है वे मुझे पकड़ लें और गोली मार दें।

(३) या मैं इसी कमरे में पड़ा रहूँ और ऑफिस न जाऊँ। बिना इस से जाननी एडमिरल का सन्देश हो सकता है वह मुझे गिरफ्तार करने अपने सिपाही भेज दे और फिर बिना मेरी दखीक मुझे मुझे त्रिज हाउस में डेंस दे।

(४) या फिर मैं रोब की तरह कब सुबह ही ऑफिस चला जाऊँ। सम्भव है व्यस्त रहने के कारण एडमिरल का मेरे कमराने का स्यास ही न आए। और यह भी सम्भव है कि अब तक वह शान्त हो गया हो और इसलिये परेधान न भी करे। और मानओ उसन मुझे परेधान किया ही तो भी उसे सम्मानने के लिए अवसर तो है ही। इस प्रकार सोचवार को रोब की तरह निर्बिकार हो— जैसे कि कुछ हुआ ही न हो ऑफिस जाकर त्रिज हाउस से अपनी के दो मौके तो प्राप्त कर ही सकता हूँ।

जैसे ही मैंने सारी स्थिति पर विचार कर रोब की तरह सामान्य की सुबह ऑफिस जाने के इस चौथे मार्ग को अपनाने का निश्चय किया मुझे बड़ी राहत मिली।

जब दूसरे दिन मैं ऑफिस पहुँचा मैंने बापानी एडमिरल का मुँह में सिगरेट दबाए वहीं बैठे देखा। उसने रोब की तरह ऑफिस चले कर मुझे देखा और कुछ नहीं कहा। ठा: सप्ताह बाद वह टाफ़िनी बला गया और मेरी परेधानी का अन्त हो गया।

मैं आप को बता चुका हूँ कि मैं अपनी प्राण-रक्षा इसलिये कर सका कि रविवार अपराह्न में बैठकर मैंने सभी प्रकार के ठीकीको को तथा उनके सम्भावित

पौराणिकों का स्थित होना था। इस प्रकार धैर्य के साथ मैं अमुक निमित्त पर पहुँच सका था। यदि ऐसा न करता तो बचैन और डोँचा-डोँछ रहता और अन्त में कोई गलत कदम उठा देता। यदि अपनी समस्या पर विचार कर अमुक निर्णय पर न पहुँचा होता तो खिन्नता का तारा अथवा चिन्ता में बीठता और रात का सा भी न पाता। विन्तित और परेशान चेहरा छड़र मुझ ओझित माना पड़ता और एहनिराश का संदेश अग्रा कर उसे कुछ करने - करने का उकसा बैठता।

“अनुभव ने समय समय पर प्रमाणीत कर दिखाया है कि अमुक निर्णय पर पहुँच जाना का मूल्य चिन्ता अपेक्षा होता है।

किसी निश्चित प्लेन का प्राप्त करने की असह्यता तथा पागल बना देने वाली उत्पत्ति और बककर से आने की रोड़न की अपायता मनुष्यको न्यायसंगत तथा जीवन-नक की ओर खिंचती है। मेरा सा यह अनुभव है कि पचास प्रतिशत चिन्ताएँ रात एवं निश्चित परिणाम पर पहुँचने की रूढ़िबद्धता से जाती हैं। और अन्य बाक्यस प्रतिशत उस निर्णय के क्रियान्वय से विधीन हो जाती हैं।

इस प्रकार नये प्रतिशत चिन्ताएँ मैं इन पाँच तरीकों से दूर कर देता हूँ—

(१) अपनी चिन्ता का सम्पर्क देव स्थित कर

(२) उस का उपाय स्थित कर

(३) क्या करना बाक्यस यह निश्चय कर

(४) उस निमित्त को तत्काल कायकूप देखकर

गहन निश्चयिष्ठ आज्ञात्मक स्पर्श की सीखी जैन रीति की तरह पाक एण्ड मी मन इत्यादि कर्मों के सुदूर पूर्व क्षेत्र के दायरेबद्ध हैं। यह कर्मों के बोझों इत्यादि तथा विधीय कर्मों का प्रतिनिधित्व करती है।

मैं बता चुका हूँ, मेहनत जिहादिक आज एशिया में प्रमुख अमरीजन आत्मविशेषों में से है और स्वयं उम्मेद माना है कि उनका समाधान का कारण उनकी चिन्ता विश्लेषण वृद्धि तथा उनसे जीव निरत लेने की सीख है।

इस पद्धति की सिफारिश यह है कि यह उत्तम है, ठीक है तथा समस्त की गारंटी तक पहुँच जाती है। इससे अतिरिक्त “कुछ उपाय बाक्यस” का अर्थ अतिरिक्त नियम के द्वारा इस पद्धति की भद्रता और भी बढ़ जाती है। यदि हम इस पद्धति का पालन न करें तो हमारा तब आह्वान और सिफारिश हमारी शक्ति का प्रयोग मात्र हो कर रह जाय।

निष्कर्ष तब का कहना है कि एक बार निश्चय पर पहुँच कर चिन्ता के प्रयोग में चिन्ता की विश्लेषणी और उम्मेद चिन्ता का रूप में रूप देकर। जो निष्कर्ष तब में चिन्ता शब्द को काम का प्रत्यक्षार्थ दिया है। तब का अन्तिम यह है कि एक बार ज्ञानार्थ में तब के आधार पर अमुक निर्णय पर पहुँच कर तत्काल ही उसका पालन में लुट जाये। उम्मेद पूर्ण विचार बाक्य के अर्थ रचित या हाथों से न रचित चिन्ता में रचित तथा दोष का मूल

रखिए, अपने को धंका में न बाँधिये क्योंकि इससे कई अन्य धंकाएँ भी उत्पन्न हो जाती हैं। अपनी शक्तिपर अविश्वास मत कीजिये।

एक बार मैंने ओल्गाहोमा क प्रसिद्ध सैन्स-म्वरगासी वेड फिलिप से पूछा था कि वे अपने निर्णय का पाठन कैसे करते हैं, उत्तर में उन्होंने बताया कि,

मेरा मानना है कि एक निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचने रखने से चिन्ताएँ और उलझनें निश्चय ही अपना सर उठा बैठती हैं। एक ऐसा समय आता है जब अधिक छान बीन और सोच विचार हानिकारक होते हैं। एक समय आता है जब हमें समुक्त निश्चय पर पहुँच कर कार्य आरम्भ कर देना चाहिये और पीछे मुड़कर नहीं देखना चाहिये।

आप अभी से रोखन लिपकिन्ड की पद्धति का अपनी किसी एक चिन्तन समस्यापर प्रयोग कर लीजिये ! देखिए, यह है पहला प्रश्न—मेरी चिन्ता का रेट क्या है ? (कृपया नीचे दिए हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये—

“

दूसरा प्रश्न—क्या उपाय किया जा सकता है ? (कृपया नीचे दिये हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये—

“

तीसरा प्रश्न—यह है वह उपाय जो मैं करना चाहूँ ?

चौथा प्रश्न—कार्य कब आरम्भ करना चाहूँ ?

(इन प्रश्नों के भी उत्तर लिख लीजिए ।)



विमर्श करने में विताया है। हम सोचते-यह करें या वह करें या कुछ भी न करें। फिर हम गम्भीर हो जाते। अपनी कुर्तियों में लगे बैठे रहते। फर्श पर इधर-उधर चलकर काट्ये हुए विवाद करते और उलझन में पड़े रहते। रात होते होते मैं थककर पुर हो जाता। मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि जीवन भर इसी तरह पण्ड बेझने होंगे। गत पन्द्रह वर्षों की कार्यविधि में एक बार भी मुझे नहीं लगा कि काम करने की इससे अच्छी कोई अन्य विधि भी हो सकती है। यदि कोई आकर मुझे यह कहता कि मैं आपकी इन चिन्ताजनक कॉन्फ्लिक्टों का तीन चौथाई समय तथा आपका तीन चौथाई स्नायु दबाव कम कर सकता हूँ तो मैं निश्चय ही ऐसे आवामी को पीठ ठोककर धुंध होनेवाला मिठसा सोलविस्की समझता। फिर भी मैंने आखिर एक विधि निकाल ली थी जिसने ठीक वही काम कर दिखाया जिसके बारे में ऊपर कह चुका हूँ। गत आठ वर्षों से मैं इस विधि का प्रयोग करता आ रहा हूँ। इस विधि ने मेरी कार्यकुशलता मेरे स्वास्थ्य और मेरे सुख के क्षेत्रों में विस्मय प्रभाव दिखाया है।

एक तरह से यह एक चमत्कार ही लगता है किन्तु इसकी कार्यप्रणाली बाल केनेपर यह भी अन्य चमत्कारों की तरह सम्मान्य प्रतीत होने लगता है। अब मैं आप का उस चमत्कार का रहस्य बताऊँगा-सबसे पहले तो मैंने पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में लिये जाने वाले उन कॉन्फ्लिक्टों के तरीके को शिर्षाजति ही। उस कार्यविधि का अंगणेश यों होता था-पहले मेरे सभी परेशान सहयोगी भूख कहीं हुई हैं इसका झोता बैठे और अन्त में अब क्या करें कह कर रुक जात। किन्तु अब मैंने एक निष्कर्ष बना लिया है कि किसी भी समस्या को प्रस्तुत करने वाले व्यक्ति को चाहिए कि पहले वह उसका एक मेमोरेण्डम तैयार कर लें तथा इन चार प्रश्नों का उत्तर लिख लें।

प्रश्न पहला-समस्या क्या है ?

(पहले परेशान कर देने वाली कॉन्फ्लिक्टों में दो - एक पण्ड तो हम समस्या के निश्चित और स्पष्ट रूपको जाने बिना ही, उस पर विचार करने में विता रहे थे। समस्या को स्पष्ट रूप से लिखे बिना ही एक तरह की फेमिलिअर अवस्था में हम काम करते रहते।)

“ प्रश्न दूसरा-समस्या का हेलु क्या है ?

(अब मैं अपनी पहले की कार्य प्रणाली पर विचार करता हूँ तो यह जान कर सन्न रह जाता हूँ कि मैंने समस्या की मूल अवस्था को स्पष्ट रूप से जाने बिना ही उस पर विचार करके उन परेशान कर देने वाली बैठकों में छिठना अमूल्य समय गड़ा कर दिया।

प्रश्न तीसरा-समस्या का सभी संभाव्य समाधान क्या हैं ?

“ उन दोनों बैठकों में एक आवामी एक हक बतला तो दूसरा आवामी उस पर विवाद करता इस प्रकार उलझेना बड़ जाती। अन्त में नियम सार्वाकरण

इस विधि से आपसी पंचायत प्रतिपाल व्यावसायिक विस्तारों पूरे हो जाएंगी। ३९

ठा कर लेते व किन्तु बैङ्कों व अन्त में उन विविध मुद्दों को गिगते नहीं वे ठाकि हम नमस्या पर काबू पा सकते।

“ प्रश्न चौथा—आर कित्त समाधान की सफाह देन हैं ?

(' मैं उन बैङ्कों में ऐसे ध्यमि का आन साथ लेकर जाता था जो पन्था समस्या पर विचार कर क यक चुका हाता। किन्तु कितन कमी भी समी समस्य समाधानों के विषय में कोई विचार नहीं किया होता न पर कमी का समाधान धरती आर स गिर कर प्रस्तुत करता। ')

किन्तु अब मर सदपायी क्यकिन् ही कोई समस्या लकर मरे पास आन है क्यो कि इन वार प्रश्नों के उत्तर तैयार करने के विषय उन्हें समी सध्या का दायर इच्छा कर उन पर सांगोसाय विचार करना पड़ता है। जब वे इतना कर लन हैं ता तीन सापाई मामलों में उन्हें मरे परामश की आवश्यकता नहीं रानी क्यो कि एता कान में अनापास ही समुचित समाधान इच्छिक्क दरदर पर बाहर निकल आन बाण मेट के समान निकल आता है। वही ठक कि जिन मामलों में नरा परामश अनिवारित हाता है उन में भी पदो व समय का एक तिहाई ही लच हाता है। कारण व है कि मामल क्लमिक एवं सुमियुक्त लंग से बिबेक पूरा परिणाम की भर अग्रसर हाता रहता है।

गल्फी कहीं दुई है इस पर विचार करने में अब बहुत कम समय लगता ह। और उन मामलों का मुपान में अब जारी अधिक काम किया जा सकता है। मरा एक मित्र हैं मैक बहगर जो इत्यान्त स लक्ष्य लान बाण जनरिका व प्रमुख लक्ष्य में स एक है। उनका कहना है कि उरकुन पदति व प्रपाम स उमन लक्ष्य समन्वी अस्ती किन्तार भी निवा ही और नाय ही अगनी माय भी दुगुन कर थी। मैक बहगर का कहना है कि कर् वर पूर्व जब मैंने पदत पदत पदति दुक करन का कार्यालय दिया मुझे आने कागदर के प्रति अल्प उन्हा आर भागा थी। और फिर एकादक न जाने क्यो मैं इतनाहा हा गया। आन पदत म नकल करने लगा और उस हाइ दन की लावन लगा। कदाकिन् म उस हाइ म हाता पर एक घमिरर की मुखा किताभा का मू लावन का रिपार नर मन में मरी उठ गया हाता।

१. मैं मन ही मन प्रथ किता—आगिर लन्ता का है। मरी लन्ता पर ही कि भला भाग लन्तो पर कितन ही मरी म आन साथ के रिपार में निम्नर पद कर गू हा जन पर भी मुन पर्यस आर ल हाती थी। अब कमी में कि लन्ता के विषय में लन्ता हाते का हाता कि किन्ही पद करन का लन्ता १ हाता और मदक कर उठता—“ अष्टा निम्नर देहा म पद मे लन्ता म कमी नि पता। इस प्रकर लन्ता की कमी जो मरा लन्ता म बाहर निम्नो लन्ते में का है पदत ही मर दुन का बाता बन गयी।

२ मैंने मनही मन सोचा कि इस समस्या के संभाव्य समाधान क्या हो सकते हैं ! किन्तु इस एक प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिये मुझे तथ्यों के अध्ययन की आवश्यकता थी । मैंने गत बारह महीनों की अपनी रेकॉर्ड्स कुछ निष्काश कर आँकड़ों का अध्ययन किया ।

इस प्रकार मैंने एक आश्चर्यजनक नोज कर डाली । उस रेकॉर्ड से मुझे पता चला कि मेरी उत्तर प्रतिष्ठित बिस्वी पहाड़ी ही मुष्मकात में बन्द हो गयी थी । तथा तेईस प्रतिष्ठित दूसरी मुष्मकात में । अब होप सात प्रतिष्ठित चौथी एवं पाँचवीं मुष्मकात में जाकर समाप्त हो गयी थी । ये मुष्मकातें मुझे परेशान भी करती थीं और मेरा समय भी नष्ट होता था । दूसरे शब्दों में मैं अपने काम का आधा दिन बन्दे के उस अंश पर खर्च कर देता था जिसका सम्भाव्य मेरी केवल सात प्रतिष्ठित बिस्वी ही से था ।

अब मैं क्या करता ? स्पष्ट था कि मैं तत्काश ही दूसरी मुष्मकातों के बाद किसी से भी मुष्मकात करना बन्द कर दूँ तथा अतिरिक्त समय नये काम के निर्माण करने में लगा दूँ । इसका आघातीय परिणाम निकल्य और अत्यन्त कम समय में ही मेरी मुष्मकातों के फल स्वरूप होने वाले काम में द्रुगुनी वृद्धि हो गयी ।

जैसा कि मैं बता चुका हूँ कैच बेरगर अमेरिका का जाना-माना इन्व्वायेन्ट व्यवसायी है वह रिचर्डेस्टिया के फ्रीडोमिटी म्युजुमक से सम्बन्धित है तथा प्रतिवर्ष छयामग इस साल की पॉलिमिनी संपन्न करता है । एक समय था जब वह इस व्यवसाय को छोड़ना चाहता था । अपनी हार मानने ही बाधा था कि समस्याविरोधन की इस पद्धति ने उसे सघनता के राजमार्ग पर गति दे दी ।

क्या आप अपनी व्यावसायिक समस्याओं पर यह प्रश्न खगू कर सकते हैं ? मैं फिर से इस चुनौती को दहरावा हूँ कि यह आपकी पचास प्रतिष्ठित चिन्ताएँ कम कर देगी ।

ये प्रश्न ये हैं ।

१ आपकी समस्या क्या है ?

२ समस्या का हेतु क्या है ?

३ समस्या के सभी संभाव्य समाधान क्या हैं ?

४ आप क्या समाधान चुनाते हैं ?



दूसरे भाग का संक्षेप

विन्दा-विरक्षण की मौखिक विधियाँ —

नियम पहला—ठण्डों का आकृष्टन कीटविय । कोष्ठमिक्षया विरर विषाण्य * सैन सैन हांस का पर कथन समग्य विय रि “ संसार में प्राणी पिन्दाएँ ता इमस्थि होती है कि सैन भयम निगम के आधार को जान बिना ही निगम पर सैन का प्रयास करत हैं ।

नियम दूसरा—सभी ठण्डों की सावधानी स छानबीन कर क निगम कीटविय ।

नियम तीसरा—एक बार सावधानी स निगम कर सने पर कार्यान्वय कीटविय । निगम को विनाशित करने में सम्मिल हो जाइय और सभी परेष्ठानियाँ को ताक पर रग कीटविय ।

नियम चौथा—ब्रह्म भाग का भाग के सहयोगी किसी मन्त्रया पर विचार करने का रग मन्त्रायें ता पहल स निम्नलिखित प्रश्न निग कीटविय—

क सम्मया क्या है ?

ख सम्मया का द्यु क्या है ?

ग सभी सम्मया समाधान क्या है ?

घ सर्वोत्तम समाधान क्या है ?

२ इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नौ सुझाव

१. यदि आप इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो एक अपरिहार्य एवं किसी भी नियम अथवा विधि से अत्यधिक महत्वपूर्ण मर्म का होना आवश्यक है। जब तक आपके पास वह आवश्यक शक्ति नहीं है तब तक अध्ययन करने के दंग के आपके हवाये नियम भी व्यर्थ हैं। किन्तु अगर आप के पास वह प्रमाण युक्त है तो आप किसी भी पुस्तक से बिना किसी प्रकार के मुझाव फ़ कमाल हासिल कर सकते हैं।

वह प्रमत्कारिक शक्ति क्या है? वह है— सोचने की गहन एवं प्रेरक उत्कृष्ट तथा चिन्ता रोकने और सोचनयापन करने का प्रयत्न एवं इहं संकल्प।

ऐसी उत्कृष्टता का विकास आप कैसे कर सकते हैं? आप अपने आप को निरन्तर स्मरण दिलाते रह कर कि ये सिद्धान्त चिन्तने प्रमुख हैं। यह कर सकते हैं। अपने सामने एक चित्र लीजिये कि उन सिद्धान्तों का प्रभुत्व आप का वैभव पूरा और अधिक सुखी जीवन बिठाने में किन्तु प्रकार सहायता करेगा। मन ही मन बारबार गुहराते रहिये कि "मेरे मस्तिष्क की शक्ति, मेरा सुख, मेरा स्वास्थ्य और संभवतः आगे जाकर मेरी आय भी बहुत हद तक इस पुस्तक में बताये गये पुरातन सत्य एवं चिरन्तन सत्तों के प्रयोग पर निर्भर करती है।

२. प्रत्येक अध्याय को पहले अच्छी ज़रूरी सरसरी निगाह से पढ़ जाइये। आप का ध्यान अगला अध्याय पढ़ने का योग हो आप, किन्तु ऐसा मत कीजिये। यदि आप केवल मनोरंजन के लिये पढ़ रहे हो तो बात बुरी है। किन्तु यदि आप चिन्ता का निवारण कर जीवनयापन करने के लिये पढ़ रहे हैं तो प्रत्येक परिच्छेद को धीमे-धीमे गुहरा लीजिये। आगे बचकर इस से आप के समय की बचत होगी और उस का परिणाम भी निश्चया।

३. पढ़ते समय फ़ी हुई सामग्री पर विचार करने के लिये बार बार रुकते जाइये। मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक मुझाव पर प्रयोग आप कब और कैसे कर सकते हैं। उस प्रकार का पठना ज़रूरी पढ़ने से कहीं अधिक सहायक होगा।

४. पढ़ते समय अपने हाथ में पैन्सिल आस पैन्सिल का फाइनर पेन रखिये और जब कभी आप ऐसा मुझाव पढ़ें और आप को लगें कि उस का उपयोग आप कर सकते हैं तो उसके पास एक छड़ी रख लीजिये। यदि वह पार साठे भाग में मंजूर हो तो प्रत्येक वाक्य के नीचे छड़ी लीजिये या उस पर $\times \times \times \times$ चिह्न लगा लीजिये। चिह्न लगाते और नीचे छड़ी लीजिये से पुस्तक अधिक मनोरंजक बन जाती है और ज़रूरी से उतकी पुनरावृत्ति करने में सरलता हो जाती है।

५. मैं एक ऐस व्यक्ति का जानता हूँ जो पत्रद्वारा बर्ष से एक बड़ी इन्सुरेन्स कम्पनी का मैनजर है। वह हर महीने अपनी कम्पनी के द्वारा जारी दिये गए

हमारेन्द्र के सभी इकरानाम पढ़ता है और वह उन्हें महीनों, एवं बगैँ तक पढ़ता रहता है। क्यों? इस लिये कि उसने अनुभव से यह लिया है कि उन इकरानामों की बातों को ठीक ठीक याद रखने का यही एक तरीका है।

एक बार मैंने तार्पेनिक बस्तुओं पर एक पुस्तक छिगने में स्वामग १ पत्र लिखा था। फिर मी, अपनी पुस्तक में आ कुछ मी मैंने लिखा था उसे पाठ करने के लिये उस पुस्तक को समय समय पर मुझ फुल रहना पड़ता है। जिस सीमता से हम बातों को भूल जाते हैं उस पर आशय होता है।

इस लिये, यदि आप इस पुस्तक से वास्तविक और व्यापारी काम प्राप्त करना चाहते हैं तो यह मत समझिये कि एक बार हम जरूरी निगाह से देख जाना पर्याप्त है। इस का मर्त्य मीनि पढ़ने के बाद आप को चाहिए कि हर महीने इस पुस्तका पढ़ने में आप कुछ घण्ट रख करें और प्रति दिन हमें आप अपनी वेल्थ पर अपने सामन रखें; साथ ही उस उम्मेद पुनर्जन रहें और निरन्तर अपने मन पर सत्कार रखने रहें कि इस पुस्तक की सहायता से आप इतनी बड़ी उन्नति कर सकते हैं। यदि आप कि इन सिद्धान्तों का निरन्तर प्रयोग तथा प्रत्यक्ष पुनर्जन ही रहें और आप के स्वभाव का एक बंग बना रहता और सभी आप अनजान ही इन पर आशय करने लगेंगे। इन के बिना दूसरा कार्य उपाय है ही नहीं।

१. बर्नाट हों मे एक बार कहा था— यदि आप किसी मनुष्य का काम पात लिखना चाहेंगे तो यह कभी नहीं सीखना। यदि वह कभी नहीं सीखना एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम काम कर के ही सीखते हैं। इस लिये यदि आप उन सिद्धान्तों पर पूर्ण प्रभुत्व पाना चाहते हैं तबका अध्ययन और इस पुस्तक में कर रहे हैं तो उन के सम्बन्ध में कुछ धीरे-धीरे। अब मी मुझा लिये इन सिद्धान्तों का प्रयोग धीरे-धीरे। यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो उन्हें बस ही भूल जायेंगे। यद्यपि बड़ी बल मनीषा में सिद्धता है कि इस का उपयोग किया गया हो।

सम्भवतः हर समय आप को इन मुझा की प्रयोग करके जान पड़े। मैं यह इस लिये कह रहा हूँ कि मैंने यह पुस्तक लिखी है। फिर मी साथ ही मैंने इस में किसी एक प्रत्येक बात का प्रयोग करना मुझ करके जान पड़ता है। इस लिये अब मी आप का दिमाग पर यह लक्ष्य है कि आप कभी जानकर प्रयोग करने का ही प्रयोग नहीं कर रहे हैं बल्कि आप सभी बातों का निर्माण करने का प्रयोग कर रहे हैं। हमें आप मनीषा-मार्ग का निर्माण कर रहे हैं और उस के लिये हमें अपने स्वभाव और अपने प्रयोग करना रहने की आवश्यकता रहेगी। इस लिये हमें अपने प्रयोग करना चाहिए। हमें लिखा पर लिख पत्र का ही एक व्यावसायिक मुझा सम्बन्ध और अब कभी आप के नामने कभी कभी नाम का नहीं है, का ही लिखने का है। हमें अपने प्रयोग में यह कह सकते हैं। ऐसा करना सम्भवतः सम्भव है। इस के बजाय हम सभी का दर्शन और वैज्ञानिक अनुभवों को हम

जाइये। तब इन नवीन रीतियों का उपयोग कीजिये और उन के फलकार का देखिये।

७ अब कमी आप की पत्नी आप को इस पुस्तक का किसी एक सिद्धान्त का भंग करते हुए डाक तो आप उसे इकट्ठी वे कीजिये, वह आप का उत्साहित एवं प्रेरित करेगी।

८ इस पुस्तक के गृह व्याख्यान और पढ़िये कि बॉल स्ट्रीट बैंकर, एच फ्रैंकलिन तथा वुड बेन फ्रैंकलिन ने अपनी गलतियों को किस प्रकार सुधारा। आप भी इस पुस्तक में वर्णित सिद्धान्तों के प्रयोग की पुष्टि करने के लिये हॉब्स तथा फ्रैंकलिन की पद्धति को काम में क्यों नहीं लाते? यदि आप ऐसा करेंगे तो परिणाम में दावा करेंगे —

पहली — आप अपने को एक ऐसी शिक्षा-प्रक्रिया में निरोधित करेंगे या अनुरूप एवं कैद-रूपण है।

दूसरी — आप देखेंगे कि चिन्ता रोकने और जीवन वापन करने की आप की क्षमता कबरी बेहतर की तरह प्रकट हुईने लगेगी।

९ आप एक डायरी रखिये जिस में आप का चाहिये कि इन सिद्धान्तों के प्रयोग की सफलताओं को लिख डालें। जो कुछ सिलें ठीक लिखें। नाम लीजियें तथा परिणामों को भी लिखें। इस प्रकार का लेखा रखने से आप का बड़े उत्साह करने की प्रेरणा मिलेगी और आज से कई वर्ष बाद किसी क्षण को जब कमी आप उस में लिखी घटनाओं पर दृष्टि डालेंगे तो यह स्मृति आप को अत्यन्त मोहक प्रतीत होगा।



संक्षेप में—

१. बिन्ता पर विजय पाने के सिद्धान्तों पर प्रमुख पाने के लिए अपने में एक गहन प्रेरक शक्ति का विकास कीजिये।

२. भाग के परिच्छेद को पदम के पूरे प्रत्येक परिच्छेद का दुहरा लीजिये।

३. पढ़ते समय बार बार रुकिये और मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक मुहावर का उपयोग आप किस प्रकार कर सकत हैं।

४. प्रत्येक प्रमुख विचार का रणार्थित कीजिये।

५. प्रति मास पुस्तक का पुनरावलोकन कीजिये।

६. जब भी मुलाका मिले इन सिद्धान्तों का उपयोग कीजिये। आप की राय की समस्याओं को हल करने के लिए इस पुस्तक का व्यावहारिक-पुस्तिका के रूप में काम में लीजिये।

७. जब कभी आप का कोई मित्र आरका इन सिद्धान्तों का भग करत हुए देखे, आप उस हर बार एक पैसा या एक आना दकर अपने इन अध्ययन का एक दोहरा लाभ बना लीजिये।

८. प्रति सप्ताह अपनी प्रगति का व्योम लीजिये तथा मन ही मन सोचिये कि आने के क्या भूते की हैं। सविन्य के लिए आपने क्या मुहार किया है तथा क्या सिखा महल की हैं।

९. इस पुस्तक के पूरे भाग में एक हारती रणिय को पर दण्ड कि आत्म इन सिद्धान्तों का प्रयोग कम और बेम किया है ?

चिन्ता आप का मिटा दे इस क पूर्व आप चिन्ता का कैसे मिटा सकते हैं



६ चिन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेड़ी जाए ?

मैं उस रात्रि को कभी नहीं भूँगा जब मेरी मन के इमज्ज (यह उठ का वास्तविक नाम नहीं है, कुछ व्यक्तिगत कारणों से उसने अपना परिचय गुप्त रत्न का अनुवाद किया है) कुछ बप पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। यहाँ मैं उस की सम्झी कहानी सुना रहा हूँ, जो उसने हमारी प्रीति कक्षा में कही थी। उसने अपने परिवार पर दा हो बार पड़ी विपत्ति का हास बताया था। पहली विपत्ति तब गायी जब उसकी औखी की पुठकी, उसकी पौच बपे की बाछिका इस संसार से चर्र बली थी। उसे और उसकी पनि का क्या कि वह विपत्ति को सह नहीं सकेगे; किन्तु उसके इस महीनों बाद ही मयबान न उसे एक वृत्ती बन्धी थी और वह भी पौच दिन उनके बीच रह कर बस बली।

यह दोहरा विवेक उसके सिधे भावन्त अवस्य हो उठा। उसने कहा "मैं उसे सह नहीं सका। मेरा होना नाना पीना सभी इराम हो गया। न कोई आराम कर सकता था न निश्चित होकर भी सकता था। मेरे स्नायु वृत्ति तरह से लकसोर हो उठे थे और मेरी भाव्या दृष्टि बुझी थी। आखिर वह डाक्टर के पास गया। एक में नींद लेने की गोखियों लाने को कहा तो वृत्ति ने बात्रपर बाने का मुसाव किया। उसने वे दोनों बातें कर देखी पर कोई काम नहीं हुआ। उसने बताया मुझे ऐसा बगता मानो मेरा घरीर शिकंजे के बीच रल दिया गया है और वह बधिकारिक कठता जा रहा है। यदि आपने भी कभी अनुभव किया हो तो जानत होंगे कि शोक का उद्गम कितना भीषण होता है ?

किन्तु प्रभु कृपा से मेरे एक बार बपीव बाळक और था। उसने मुझे अपनी समस्या का समाधान मुसाया। एक दिन अपराह्न में जब मैं शिख बैठा था वह आया और वृत्तिने सगा— बापू मेरे सिधे एक नाव बना लोगे ?' नाव बनाने की मनास्विति मेरी थी नहीं। बस्तुत में कुछ भी कर सकने की स्थिति में नहीं था फिर भी उस हनी बाळक की बात मुझे माननी पड़ी।

नाव का वह शिकौना बनाने में मुझे तीन घण्टे लगे। बना चुकने के बाद मुझे मानसिक शांति और राहत का अनुभव हुआ जिसका अनुभव मैं कई महीनों से नहीं कर पाया था।

इस अनुभव ने मुझे उदासीनता से कुटकारा सिधिया तथा मुझे कुछ सोचने विचारने की प्रेरणा दी। कई महीनों के बाद मैं पहली बार कुछ सोच सका। मुझे लगा कि जिस काम को करने में आनंदना एवं सोच—विचार की आवश्यकता हो

उम काय का परत समय चिन्ता नहीं रहती। मरे इत नाच बनाने के कार्य में मरा चिन्ता का समस्त उन्नाह पैका और मैं अपन का व्यस्त रहान का निभय किया।

पृथ्वी परत को भरन को व्यस्त रहने का निश्चय कर पर फ प्रत्येक कमरे में गया और उनमें दिये जानेवाले कुछ आवश्यक कार्यों की सूची तैयार कर ली। एशिया जगद् मरम्मत की जरूरत थी। कुछ फस सीढ़ियों, सिद्धियों, सिद्धियों के छत्र नाब तात् गमा टपकत हुए नन आदि कई वस्तुओं की मरम्मत करनी थी। भार को आदर्य रागा कि हा मता फ अन्तर मेंने इन हा सौ ब्यासिस पन की सूची बना ली बिन पर ध्यान देना आवश्यक था।

मैंने गत २५ वर्षों में उसमें स अधिकतर काम पूरा कर लिया है और अपने जीवन का उत्साहपूर्ण कार्य-प्रवृत्ति से भर दिया है। उन्नाद में २५ गत के लिए मैं व्यापक की प्रौढ़ शिक्षा सम्पन्न कर चुका हूँ। अपने कार्य की कई नागरिक प्रवृत्तियों में भी भाग ल चुका हूँ और आजकल एक स्वतंत्र नाट्य कार्यरत हूँ। और भी कई सामाजिक प्रवृत्तियों में भाग लेता रहा हूँ तथा रेडियो जैसी गणनाओं के लिए अपना योगदान भी करता हूँ। अब मैं इतना व्यस्त रहता हूँ कि किताबें बनाने के लिए समय ही नहीं मिलता।

बिन्ता करमे फ टिब समय नही । हो जब गत मंगसुद्ध उमता सं वस रदा था और पारिस का मठारद पण्ड काम करना पड़ता था तब उगहन नौ व ही घण्टा बदे व । जब उहे पूछा गया कि इतनी अधिक बिम्बेदारियां से आपको बिन्ता नही दर्दी ! उत्तर में उगहन बतलाया कि “मरे पाठ समय ही करों है टि में बिन्ता करे ।

शाम्स कटौन का भी यही हाल था जब वह मादर के नियम सख्त बदलकर बा-
आहिष्कार कर रहे थे। हाल ही में वह रिटायर हुए हैं। इसक पहले वे शिर रिम्यान
जनरल माउल के निमंत्रण कोर्टोरेशन के उपाध्यक्ष थे। दिन दिनों वे प्रयोग कर रहे थे वे
इन्होंने गरीब व हिन्दू पाठ घर का इस्लाम आनी प्रयोग वाया बना रक्ता था। प्रयोग
कमन्टी आरम्भक वस्तु भी इन्होंने के हिन्दू इस्लाम आनी पवित्र पत्रों को टार आ
उत्तम कृतों का विधाना निष्ठा कर बमाद व गर्व कर टार। इनके जातिरिका "दे
मान जीवन बीमा" के पाठ भी टार गार उधार एक पद। मैं इनके पवित्र वृत्त
के ऐसे कुर्दियों में भी आरका कभी विष्ठा नहीं जाती थी। "कने नहीं! हाँ थी
गार हाँ थी उम्हने उम्हने नि। मैं इन्हीं विधि रानी थी हिन्दी
नौः एक गायक हा गाय थी हिन्दी निरदर कटौन का काने विष्ठा नहीं थी। व
मान काय में इनके मीमांसक रूप थे हिन्दी विष्ठा करण के शिव उनके पाठ मन्दर ही
ने रक्ता था।

[illegible]

कि उन्हें अपने बारे में चिन्ता करने का समय ही नहीं मिलता। कोई भी अन्वेषण करनेवाले व्यक्ति शायद ही कभी स्नायु रोग से पीड़ित रहते हों। मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम यह है कि मानव व्यक्ति एक ही प्रश्न क्यों न हो एक ही समय में उसके लिये एक से अधिक विषयों पर सोचना निरन्तर असम्भव हो जाता है। यदि आप को चिन्ता न हो तो प्रयोग करके देख लीजिये।

आप इसी समय अपनी पीठ के बल कुछ आइये और बन्द कर लीजिये और एक ही समय में स्ट्रेच ऑफ सीबरी तथा अपने किसी आगामी कार्य-क्रम पर एक साथ विचार कर देखिये। लखिये कोशिश कीजिये।

आपको पता चला होगा कि आप एकसाथ दो विषयों पर विचार नहीं कर सकते। यही बात मनोभावों के साथ भी लागू होती है। हम एक ही बार में दो भिन्न मनास्थितियों में नहीं रह सकते। किसी रोचक कार्य से उत्पन्न उत्साह एवं सक्रियता तथा चिन्ता-अन्य निरिक्तता का अनुभव हम एक साथ कभी नहीं कर सकते। एक मनोभाव अपने से भिन्न दूसरे मनोभाव को हमेशा उत्साह पैकता है। इसी जानकारि के कारण ही मनोविज्ञान चिन्तित बुद्ध के दिनों में कमाक हॉसिड कर सके। जब बुद्ध के जीवन अनुभवों से विचलित बल तथा स्नायु रोग से पीड़ित वैमिक्त बौद्ध कर आठ तो अक्षर को उपचार स्वरूप उन्हें व्यस्त रहने का सुस्ता दिला देते।

स्नायु व्यापार से पीड़ित उन सैनिकों का प्रत्येक चेतन एवं विभिन्न प्रवृत्तियों से भर दिया जाता। सामान्यतः से प्रवृत्तियों बाह्य होती थीं— जैसे—मच्छी पकड़ना शिकार खोजना गैद बमबा गासक खोजना तस्वीरें खींचना, बाग बगाना नाचना आदि। उन सैनिकों को समय ही नहीं दिया जाता कि वे उन मौल्य अनुभवों पर कुछ सोच विचार कर सकें।

उपयुक्त चिकित्सा पद्धति को मानव चिकित्सा क्षेत्र में ओकुपेशन थेरापी कहते हैं। इसमें रोगी को दवा के स्थान पर काम दिया जाता है। पर वह कोई नवीन पद्धति नहीं है। ईसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व भी पुराने ग्रीक चिकित्सक इसी चिकित्सा पद्धति का प्रचार करते थे।

बेन फ्रैकलिन के समय में स्क्वेयर कोम विज्जावेस्तिया में इसी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते थे। सन् १७७४ में स्क्वेयर सिनेडोरिबम का निरीक्षण करते हुए एक महाशय को यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि मनोरोग से पीड़ित व्यक्ति कर्ज के काम में व्यस्त थे। पहले तो उन्होंने सोचा कि इन गरीब भाग्यहीनों का यहाँ शोषण किया जा रहा है। पर बाद में स्क्वेयर कोमोने उन्हें समझाया कि उनका अवतक का अनुभव यह है कि काम करने से रोमिया के स्वास्थ्य में सचमुच ही सुधार होता है तथा उनका स्नायुओं को राहत मिलती है।

कोई भी मानव शास्त्री क्यों न हो, वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अत्यन्त स्नायुओं के लिये अवतक की उपयुक्त सभी औपदियों में सर्वोत्तम है।

देनती डम्पु स्नेहकला का इस बात का खान भगनी जवान पानी के मर जाने पर हुआ। यह दुर्घटना इस प्रकार हुई—एक बार उनकी पत्नी दीनक के पास बैठी सीप धुाने के लिये मोम पिघाए रही थी कि एकाएक उसका कपड़ों में आग लग गयी। उनकी बीन मुनत ही स्नेहकला ने उस घबाने के लिये उस तक पहुँचाने का प्रयास किया, किन्तु वह पहुँचने तक एक बरस चुकी थी। कुछ समय तक इस दुर्घटना से स्नेहकला बहुत संवस्त रह कि उमाशक्तता के निकट पहुँच गए। किन्तु उनका सामाज्य में उनके तीन बच्चों की देखरेख उम्हें करनी पड़नी थी। भव दुःख की विपत्ति में भी वह उन बच्चों की याता और चिन्ता करना की इतिरत से बच भाग करमे लग। वह उम्हें छेद पर से जान कहाँियों मुनात और उनका साथ राम गान। भवन बच्चों के साथ बिताये गए उन क्षणों की विस्मयमय आपर दीनक कीरता में उम्होंने अमर कर दिया है। इसका अतिरिक्त उम्होंने करि दात की इतिरा का भी अनुशा दिया। इन सभी कामों में वे बहुत म्यल रह कि अपनी मारी चिन्ताओं का लपवा भूत गब तथा अपनी मन गान्ति का पुनः प्राप्त कर दिया। अब उनकीन वह अत्यन्त पतिष्ठ मित्र आर्थर इत्य की मृत्यु हो गयी ता उठने की कहा— मुक्त काय में नियम रहना चाहिये नहीं तो नैराश्य में डूब जाऊँगा।

हम में म अधिकांश को एकही चिन्ता में लपवा करना दैनिक कार्य करने करते उठते खाने हा जाने में कोई कठिनाई नहीं होती। किन्तु कार्य के उतरान्त अनकाय के धन हमार लिय बह मारी हो उठत है। उठ समय जब कि अनकाय के कारण हमार मन प्रत्य रहना चाहिये हम पर चिन्ता के बागम ला जात है। हम विचार करम लगत हैं— जीवन में हमारी प्रगति भी हो रही है या नहीं। या उसी में पड़े हुए हैं। या लपत हैं—नादर म मात्र का संछत किया या उठमे कोई सरर लो मरी है। कहीं हम गीत ला नहीं होत आ रह है।

अब हम निठक्ले रहत हैं ता हमार मतिष्ठ में शुम्भता भान खानी है। भौतिक विमान का प्रत्येक विचारों इस बात का जामता है कि प्रगति खानता पन मरी करनी। मतिष्ठ की यह शुम्भता अथवा रिक्तता जगद हुए विचारों के लद के अन्त की रिक्तता में बहुत कुछ मिलनी दुर्लभ होती है। मात्र उठ लद का लद दीरिजे और प्रगति उन मैदानिक रिक्तता को पापु में मर कर समात कर दगी। रही लद प्रगति की रिक्त अथवा शुभ मतिष्ठ का मरम के लिय दीन पड़नी है। कम्पनता वह इस रिक्तता का मनामारेम मरनी है। कर्ते कि चिन्ता मर पुन रिक्त तथा सरभर मनामारेम प्रगति मात्र तथा प्रगति थान गति म गंगति ला है। वे मनामारेम हाम प्रगति ला है कि वे मतिष्ठ म अन्त मरी जान लप लप विचारों एवं मनामारेम का बाहर निदान खोज है।

दैनिक दैनिक को जगद कम्पनता के मतिष्ठ आधुनिक जगद ला मरी रही लप का ल लपक हाम करत है — चिन्ता का समात है कि वह मनामारेम

उस समय प्रबल रूपसे हावी होती है जब आप अपने दैनिक कार्य से निरुप हो लान्छी बैठे रहते हैं। उस अवस्था में आपकी कल्पना मद्धक सकती है। वह अनेक प्रकार की हास्यास्पद संभावनाओं की उद्गाहना कर सकती है तथा आपकी प्रत्येक मूख को राई से पर्वत बना सकती है। वे यह भी कहते हैं कि ऐसे समय में आपका मस्तिष्क उस बिना छेद (वचन) के चक्करे बाकी मोटर के समान होता है जो व्यत्यस्त तीव्र गति से मागती है और ऐसे समय में सारी मोटर के दुकड़े दुकड़े हो जाने तथा उसके पुर्जों के जक उठने का मय रहता है। चिन्ता का उपकार नहीं है कि अपने को किसी रचनात्मक कार्य में पूर्णतया तन्निन कर दिया जाए। इस तथ्य का अनुभव करने तथा उसे कार्यरूप में परिचित करने के लिये यह आवश्यक नहीं कि आप कॉलेज के प्राध्यापक ही हों। पुत्र के दिनों में मैं सिक्कापो की एक पड़वरी मद्रिक्क से मिला था। उसने मुझे एक बट्ना बतलाई जिसके द्वारा उसने यह महसूस किया कि "चिन्ता का उपकार नहीं है कि अपने को किसी रचनात्मक कार्य में पूर्णतया तन्निन कर दिया जाए।" स्मूथार्क से मिशरी में अपने फार्म तक की यात्रा के दौरान में एक डारनिंग कार में इस दृग्गति से मेरी मुझकट हुई थी। (मुझे सोद है कि मैं उनके नाम नहीं जान सका। वो मैं प्रामाणिकता सिद्ध करनेवाले नाम पते के बिना कोई भी कहानी अथवा उदाहरण देना पसन्द नहीं करता) उस बट्ना का वर्णन करते हुए उन्होंने मुझे बताया कि पर्व हारकर की बट्ना के बाद उनका हकमीठा पुत्र सेना में मरी हो गया था। उस पुत्र की चिन्ता ने उस मद्रिक्क के स्वास्थ्य को गिरा दिया था वह बार बार उसी के बारे में सोचा करती थी— वह कहीं होगा ! दुरसित तो होगा ! क्या छद् रह जाएगा ! क्या धायक हो गया होगा ! कहीं वह मार्य तो नहीं गया होगा ! आदि। जब मैंने उसे पूछा कि उसने अपनी चिन्तापर किस प्रकार काबू पाया तो उसने बताया कि 'मैं व्यस्त रहने लगी।' उसने अपनी नौकरानी को बुड़ी देकर, घर घर का काम स्वयं करके उसने व्यस्त रहने का प्रयत्न किया। किन्तु इसमें उसे विशेष सफलता नहीं मिली। उसने कहा 'मेरी कठिनाई यह थी कि मैं परमर का काम बिना मस्तिष्क की सहायता लिये मशीन की तरह कर लेती थी। अतः मेरे मस्तिष्क में चिन्ता क्यों की लो बनी रहती। विस्तर बिछाते या बर्तन धोते मैंने महसूस किया कि मुझे कोई ऐसा काम करना चाहिये जो शारीरिक और मानसिक दृष्टि से मुझे प्रतिष्ठान व्यस्त रल सके। इस दृष्टि से मैंने एक बड़े डिपार्टमेंटल स्टोर में सेल्लरजुमन की नौकरी कर ली।

इस काम में मुझे अपने उद्देश्य में सफलता मिली मैं अनेक कामों से भिरी रहने लगी। मेरे चारों ओर प्राहक वस्तुओं के नाम राम तथा रंग पूछते हुए उमड़ने लगे। मुझे अपने तात्कालिक कार्य के अतिरिक्त किसी अन्य विषय पर सोचने का समय ही नहीं मिलता था। रात को भी धके हुए पैरों को निजाम देने के अतिरिक्त अन्य कोई बात मुझे नहीं सुसदी थी। भोजन करते ही मैं विस्तर में जा चुबकती और वा आती। चिन्ता के लिये मेरे पास न तो समय ही था और न दानित ही।

(एकाकी) पुस्तक में एडमिरल बॉर्ड ने उक्त दृष्टान्तकारक एवं चार अन्वकार में बिठाये हुए उन पाँच महीनों में प्राप्य अपने अनुभवों का वर्णन किया है। वहाँ बिन भी एतों के समान ही अन्वकारमय होते थे। अपना मानसिक संतुलन बनाने रखने के लिये उन्हें व्यस्त रहना पड़ता था।

उन्होंने लिखा है 'रात को सोने के पूर्व सवेरे का कार्यक्रम बना देने का मैंने एक नियम—सा बना लिया था। मैंने समय को अन्धा अन्धा कामों में बँट दिया था। एक घण्टे तक माग निकलने के लिये तैयार की गयी सुरंग पर काम करता, आधा घण्टा दरारें मरने में लगाता, एक घण्टा डूम सीधे करने में लगाता एक घण्टा रसद के लिये बनायी गयी सुरंग की दीवारों में पुस्तकें रखने के लिये लकड़ बनाता तथा दो घण्टे आदमी से खींची जाने वाली स्टेज गाड़ी के पुर्जे ठीक करता।

यह समय बिभाजन बड़ा कमाल का था! इस के द्वारा मैं अपने आप पर कठोर नियन्त्रण रखने में सफल हो सका। बिना इस के या ऐसी ही किसी अन्य व्यवस्था के मेरा दैनिक जीवन निरुद्देश्य हो जाता और उस का परिणाम यह होता कि मेरा जीवन बिभ्रुल्लसित हो जाता।'

बदि हम चिन्तित हैं तो हमें पुरानी चिन्तिता पद्धति के अनुसार औपच-सेवन न कर व्यस्तता का उपचार करना चाहिये। यह बात हाबर्ड के मेडीसिनल निबन्धन के भूतपूर्व प्राध्यापक स्वर्गीय डॉक्टर रिचार्ड सी केबट जैसे व्यापिकारिक व्यक्ति द्वारा कही गयी है। अपनी पुस्तक बॉटमेन थिंक बाई में उन्होंने बताया है कि एक चिन्तिता के नाते मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता हुई है कि प्रबल व्यक्तिक अहमत्वच भव तथा बुद्धिवादी स्थिति से उत्पन्न व्याधि से पीड़ित व्यक्ति काम में संलग्न रह कर निरोध हो जात हैं। काम करने से रोगी में साहस पैदा होता है। वह स्वावलम्बन के समान है और इसे इमरसन ने सदैव के लिए गौरवपूर्ण बना दिया है।

बदि मैं और आप काव्यमय न रह कर बैठे बैठे चिन्ता ही में मूला करें तो बार्स आर्मिन के शब्दों में हम अपने भीतर ऐसे कीटाणुओं का पोषण करती लौंगे जो हमें बन्दर ही बन्दर मोलका बना देंगे और हमारी कार्यक्षमता एवं दृष्टि—शक्ति को नष्ट कर देंगे।

मैं न्यूयॉर्क के एक ऐसे व्यवसायी को जानता हूँ जिसने व्यस्त रह कर मन में उठने वाली आशंकाओं से संघर्ष किया। वह इतना व्यस्त रहने लगा कि उत्तेजित एवं क्रोधित होने का उसे समय ही नहीं मिलता था। उस व्यापारी का नाम ट्रैम्पर लोन्गमेन है और ४ बॉक्स स्ट्रीट में उस का ऑफिस है। वह मेरे द्वारा सञ्चालित मोक्ष कक्षाओं का विद्यार्थी था। चिन्ता पर नियंत्रण कैसे प्राप्त की जाए इस विषय पर उसने इतना प्रभावशाली एवं मनोवैज्ञानिक भाषण किया कि कक्षा समाप्त होते ही मैंने उसे अपने साथ रात का माजन करने के लिये आमन्त्रित किया। हाटक मैं अभी रात से अधिक समय तक बैठे बैठे हम उसके अनुभवों के बारे में बातचीत

करत रहे। उसी दौरान में उसने एक पटना का उठोस दिया - "अठारह बर्य पूर्व बिम्बा प कारण मुसे मनिहा राग हा गया था। मैं कुछ बिहचिहा और उछेजित रहन लगा। मुस लगा कि मैं पीर बीर स्थायु-राग का शिकार बनता जा रहा हूँ।

मरी बिम्बा क कई कारण थे। न्यूसाक अन्तगत ४१८ पेरस ब्राइमे की अठन छुट एण्ड एकवट्टरट कंपनी का मैं गन्नीसी था। हमन गेसन क नार के टीना में स्लूबिरी मरवा कर पांच स्पल डाप्पर लर्ज कर दिये। गल बँत बरों से यह टीन में भरी स्लूबरी हम आरुक्किम बनान वाले का बेचत भाव है। यकायक हमारी निक्की ठप हा गयी क्यों कि मेहनत बरी और बोर्टन जैस आरुक्किम बनानवाले व्यवस्थापी बड़ी ठजी स अचना उत्पादन पना रह थे। स्लूबिरी के टीन न गरीद कर मे उनके बारत गरीदने लग और इस प्रकार समय एवं पूँजी की बचत करमे लगे। नतीजा यह हुआ कि हमारे पाठ पांच छाग डाप्पर क मूस्य की स्लूबिरी टीनों में भरी रह गयी। इसक समाधा आगामी बारद महीनों के लिये दस साग डाप्पर क मूस्य की स्लूबिरी गरीदन का अगाऊ मोरा भी हम कर चुक थे। ईक स पहले ही पैंटीव लान डाप्पर का फाय लिया जा चुका था। हमारे मिय उठ फाय का सुगवान करना भयथा उठ रिन्नु करवाना अकम्मव था और इत लिये परि मुस बिम्बा की ता आरपय ही क्या।

मैं पेनिटोनिपा अन्तगत वाटसनबिल नामक स्थान पर गया जहाँ पर हनाय कारगाना था। मैंन बरी अन्ने प्रेसिडन्ट को बहुत गमनाया कि इन बन्दी हुई परिस्थितियों क वल्लभकर हमारा पक्षा नर हा जायगा। किन्तु उन्होने रिस्वास नहीं किया और वात दोर न्यूसाक क अरिष्ट क माय मीन रिषा। यन्नाय कमचारी कई दिन्ने के अगागर अनुराध के बाद बही उन्हें सम्मन कर लडा कि भव अधिक ग्लोबल टीना में न भरी जाएँ तथा मय मास का सनडातिशो में नय बाजारमार पर देव दिया जाए। ऐसा करम स हमारी समस्तार्थ लगपय सुकरा गयी। इन के साथ ही मरी बिम्बा का भी अन्त हा जाना पालिय था किन्तु ऐसा हुआ नहीं कदा कि बिम्बा भी एक भादन दे आ यकायक मरी दूटटी और मरी जान मरे साथ हुई।

"न्यूसाक से गारन पर मैं हर बज क मिय परगान रहन लगा। इटली मे हमे थरी गरीनी की अनप्राप्त हमे हवाई स गरीदन स नन मरी बिम्बाओ क कारण में उलजित एवं गुण्य रहन लगा। ईक बाद हा मरी और ऐसा कि परम ती क्या चुका हूँ मैं स्थायु राग की अत दान लगा।

उन दौरान में मैं मिले जेने की एक तुमि से ही निहाले शिकन मर मनिहा राग का टीक कर दिया और बिल स मरी बिम्बा लग हा मरी। मैं अग रहन लगा और अन्नी लमरा उक्ति क साथ समस्तार्थ के समपान में हुए लगा। एन में निने मे लान पाठ काम करण था किन्तु अर पान्ड लान पाठो एक काम काम लगा - कुरर लान दन अरिष्ट आला और अन्नी गल स मरी अरिष्ट लमर लक की काम में रँगा गया मैंन काम पर और मैं कुछ मया काम और नये

जिम्मेदारियों से भी थी। बापू रात को जब मैं पर झोटा तो इतना थका होता कि बिस्तर में गिरते ही गहरी नींद सो जाता।

अगम्य तीन महीनों तक यही हाल रहा। चिन्ता की वजह से वह एक अगम्य घट बुद्धि भी और मैं पुनः अपने उसी सामान्य आठ घण्टों के काम पर आ गया। यह बात अठारह वर्ष पहले की है तब से अब तक मैं कभी अनिद्रा-रोग का शिकार नहीं हुआ हूँ।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने एक वही ही सारभूत बात कही है कि : लाखों सम्य में अपने सुस्त-दुस्त पर विचार करना ही हमारे दुःखी होने का कारण है इस छिने ऐसे बातें न सोचिये। यदि करने भरने को और कुछ न हो तो मकिलों ही मात्र कीविये पर बेकार न बैठिये। ऐसा करने से आप का एक संवाधन ठीक तरह से होगा। आप के मस्तिष्क की जेतना बाग ठठेगी और उच की झूर शीघ्र ही चिन्ता को दूर कर देगी। काम कीविये और व्यस्त रहिये। यह सब से उत्तम विचार है।

चिन्ता निवारण का पहला नियम—व्यस्त रहिये चिन्तित व्यक्ति को बाधिये कि वह हर वक्त व्यस्त रहे, नहीं तो नैराश में डूब जाएगा।



७ अपने को घुन से बचाइये

मैं इस नाटकीय घटना को सम्भवतः जीवन भर न भूलूँ। यह घटना मुझे रॉयल मूर न बनायी थी, जो म्यून्खी अन्तर्गत १४ दार्जिलैण्ड एपेन्सु क मण्डल का निवासी है।

घटना का विवरण देते हुए उद्गोत्र बताया—“उद्गोत्र ली पेंटाग्लिस क माच मरीन में हिन्द चीन क समुग्री तट से दूर दो ली उद्गोत्र फुट पानी क बीच में जीवन का यह मंदिर पूरा अनुभव प्राप्त किया था। मैं पनडुब्बी बचाए इस घण तीन ली अन्तर क अक्षांसी स्थितियों में था। हमने रक्षार बंधन द्वारा मान्य कर दिया था कि एक छोटा सा जापानी पोत-समुद्र हमारी ओर बढ़ता चला आ रहा है, दिन निकलता ही उस पर आक्रमण करने के लिये हम पानी के भीचे बैठ गये। बेरिस्काप द्वारा मैंने देखा कि एक जापानी विप्लवक एक उद्गोत्र और एक माइन-लेयर हमारी ओर बढ़ रहे हैं। हमने तीन बारबिसा विप्लवक की ओर छोड़े किन्तु कुछ बाधिका गड़बड़ी क कारण निगलना पड़ गया। विप्लवक को हमारे आक्रमण का पता ही न चला और वह आगे बढ़ता ही गया। अब हम अन्तिम पल माइन-लेयर पर आक्रमण करने की तैयारी करने लगे किन्तु पचासक बढ़ मुझा और हमारी तरफ सीधे बढ़ने लगा। एक जापानी विमान में हमें ठाठ फीट की गहराई में देखा गया और देखिया जाता इस की स्थिति माइन-लेयर की है ही थी। उनकी दृष्टि से ओसक होने क लिय हम एक ली पचास फीट की गहराई में चले गये और वहीं से आक्रमण करने की तैयारी करने लगे। हमने हेचर पर अनिश्चित बाल्ट लगाव तथा पनडुब्बी को प्लानि रक्षित करने के लिये पंग ठंडक क पंग तथा अन्य इलेक्ट्रिकलियर बन्द कर दिए।

तीन मिनट के बाद ता विगति का पता दृष्ट की पड़ा। छः बार हमारे पोते ओर चलाक हुए और उद्गोत्र हमें दो ली उद्गोत्र फीट की गहराई में बैठ जाने क लिये बाध्य कर दिया। हम चलाक उठे। हजार फीट से कम की गहराई में दिया गया आक्रमण लगरनाक होता है। किन्तु पोंच ली फीट से कम की गहराई में ठा बढ़ पनडुब्बी ही पातक होता है। फिर इन पर ता की ली उद्गोत्र फीट की गहराई में ही आक्रमण किया जा रहा था। मुझा की दृष्टि से यह गहराई घुटने तक की गहराई के समान थी। पन्द्रह घण्टे तक जापानी माइन-लेयर हम पर लगातार हमें बरसता रहा। कई दिनों की पनडुब्बी के लहर फीट क आक्रमण को विरुद्ध हो जग ता उसमें उठ हो जाता है। किन्तु क ता बीजिने विरुद्ध य हमारे पचास फी की दूरी पर हुए थे। मुझा के लिय हमें अलग स्थान पर एकदम चुपचाप बैठ रहने की आज्ञा मिली थी। मैं हलता कर गया था की ली ली तक गया कहेता गया। मैं दूर दूर बीच बीच रहने लगा। चल गया दौलत-पोंच के है हा जाने क कारण पनडुब्बी का तपमान ली न कुछ भ्रंश हा पड़ा था किन्तु मय क वास्तव में हलता ठगता बढ़ गया था कि मैं लहर और पर के अन्तर बच जाकेट पदन दिया। फिर मैं ली ली दौलत हो रहा।

मरे होते कड़कड़ामे मगे और पसीना हो आता। पन्द्रह घण्टे बाद आक्रमण बकायक बक गया। उनकी आक्रमण सामग्री घामद समाप्त हो चुकी थी इस लिये माइन-अवर वहाँ से खान्ता हो गया। पन्द्रह घण्टा का यह आक्रमण पन्द्रह वर्षों तक होत बाळ आक्रमण के समान लगा। मरे सामने अपनी छारी दिव्यगी नाथ उर्य। मैंने अपने घारे बुझुरों तथा देकार की छोटी छोटी बातों का स्मरण किया बिनके कारण मैं चिन्तित रहा करता था। नौ-सेना में नौकरी करने क पक्ष मैं एक बैंक में हर्क का काम करता था। काम अधिक था और वेतन कम। उससे के सुयोग भी कम थे और इसलिये मैं चिन्तित रहा करता था। मुझ हर बात की चिन्ता थी - मरा अपना घर नहीं था, माटर नहीं थी, वहाँ तक कि अपनी पत्नी क लिये अच्छे कपड़े भी नहीं खरीद सकता था। अपने पुराने अधिकारी से मैं पूछा करता था कभी कि वह सदैव बीकटा और डौडता घटकारता रहता था। मुझे याद है कि किस प्रकार मैं उदास और गुस्सी होकर घर बीकटा और कई छोटी छोटी बातों को लेकर अपनी पत्नी से लगड़ बैठता। मेरे क्खड पर बाब का एक महा बिह था, वह भी मेरी चिन्ता का कारण बना हुआ था। वह एक मोटर दुर्घटना में बन गया था।

कई वर्षों पूर्व सभी चिन्ताएँ मुझे बड़ी भवानक लगती थीं किन्तु समुद्रतल में बहाकों क समय जब मृत्यु का मय था, पक्षे की सभी चिन्ताएँ नगण्य लगने लगीं। मैंने उसी समय प्रतिष्ठा की कि यदि मैं समुद्र की तल पर नीट जाऊँ तो फिर कभी चिन्ता नहीं करूँगा। मैंने फनहूमी क भीतर उन पन्द्रह घण्टों की अवधि में बीने की कल के विषय में बा कुछ सीखा वह सीरेस्मूज विश्व विद्यालय में पार वर्य तक किन अध्ययन से प्राप्त पुस्तकज्ञान से अधिक महत्वपूर्ण था। हम बहुधा जीवन की बिबट परिस्थितियों का साहस और कैर से मुकाबला कर लेते हैं पर छोटी छोटी बातों का अपने पर हामी होने देते हैं। इस विषय पर एक उदाहरण देखिये - 'सेमुअल पेबीज ने अपनी डापरी में क्खन में हेरी बेन का शिर बढ़ से उड़ाए जाली की घटना का वर्णन इस प्रकार किया है - जब सर हेरी मंच पर चढ़े उन्होंने बस्त्रावों से जीवन की भीत नहीं मोंगी किन्तु उनसे उठना अनुरोध अवश्य किया कि वे उनकी गर्दन क हुलते फोड़े पर प्रहार न करें।

ऐसा ही अनुभव बीर्ड को हुए प्रदेश की सर्वकर शौतल और कासी रातों में अपने उन साधियों से हुआ जो अपनी गर्दन की पीड़ा को बड़ी बड़ी बिपत्तियों से भी अधिक कद्रकर समझते थे। उन्होंने सभी लघु कठिनाइयों तथा क्षुब्ध से अस्सी बिगरी कम तक के तापमान को बिना किसी शिकायत के सह लिया था, किन्तु वे ही लोग जब ठंडा जगह में खोद तो बकड़हाते रहते क्यों कि प्रत्येक को एक बूरे पर संश्लेह रहता कि वह उत के स्थान पर बिचक आता है। उनमें से एक बाबमी ऐसा भी था जो मेघ होंक में जब तक ऐसा स्थान नहीं पा लेता वहाँ से पक्षे

दरद का, जो घात का अङ्काश बाग चला कर निगलता था, बेग लड़े मोड़न नहीं करता था।

एडनिरस बीट का कहना है कि ऐसी छाँट छाँट बातें अनुशासनप्रिय व्यक्तियों तक में उन्माद मा देती थीं।

‘आर यह भी कह सकते हैं एडनिरस की न कहा दाम्पत्य जीवन की छाँट छाँटी बातें प्रायः उन्माद तथा मानसिक पीडाओं का हनु बन सकती हैं।

अन्य सांसारिक व्यक्ति भी यही कहते हैं। विद्यागो क जब जैमिन्स कावप से, प्रिन्सिपल स्यामग पार्थीक हस्तर दुष्प्री पति-पत्नियाँ में बाँध-बन्धन किया था, घोषित किया कि कुत्सी दाम्पत्य जीवन क मूल में अविच्छिन्नता छाँटी छाँटी बातें एवं घटनाएँ ही होती हैं। न्यूपाक क विद्या पटनी के एक एक शमन का भी फयन है कि हमारे न्यायालयों क साथ सगढ़ छाँट छाँट बातों स पैदा होत हैं। बार-रूम पाद-विद्या परतु सगग अरमानजनक शमन मरा व्यवहार आदि छाँटी छाँटी बातें मार पीट और गुन का हनु बनती हैं। हम में से बहुत कम व्यक्तियों क साथ कोई बड़ामारी अवस्था दिया जाता है। संसार की भारी दुर्दैव स्वामिमान पर डेल, अभद्रता तथा मिथ्यानिमान क मारों क कारण पैदा होती है।

जब एलेन्सोर कजवस्ट रिवाइ कर क मापी लो कई रिनी तक क चिन्तित रही कर्ण कि उनका रसाइया माकन अच्छा नहीं बनता था। हिन्दु भीमर्षि कजवस्ट कहती है - यदि अब वैसी काइ बात हा लो में उसकी अवगमना कर दूँ। गीक है, प्रौढ़ व्यक्ति क मनोमात्र उसे ही हल पाकिरें। यही तक कि एडमम निरंकुश एवं महान फयगाहन भी यदि उसका रसाइया गाना दिगाइ देता ना तब कर उस बात को टाल देती थी।

एक बार भीमर्षि कार्नेगी और मैं विद्याग में अन्न एक मित्र क पर भाजन करन ल्य। भाजन करन समय शीघ्र की बोली लहम में सब मित्र न पुन नून कर दो रिक्का मुक्त कुछ गपल ही न रहा और यदि गपल रहता तो न में उसकी पर्ण नहीं करता थार उस देगा - जनदंगा कर दगा। हिन्दु जब उसकी पत्नी में यह बात दंगी तो एकदम हुनक उठी और कहन लग - “य कना कर रहे हा यन कना मुझे टीक तरा न गाना भी भागा।

तब उसन हमरी भार मुद कर कहा - वे लडा गपनीय करन रहत हैं अन्न की मुपान का प्रत्येक एक मरी करते।” लम्बर है उस व्यक्ति में लोच बाउना लोचन का प्रत्येक न भी दिया हो। हिन्दु फिर भी लोच लल लक देखे पने के रूप निर्दिष्ट करन के उत्तरक प्रत्येक क निवे में गनही हा रिब रिना मरी रह बगना। कम स कम मैं लो हीट डरद मुन कर हार्दिक स्वीकन करने क बर्तव्य निर लोच के बागदल में मूली राई गाना पपल पन बनेगा।

उस अनुभव में कुछ ही दिनों बाद मैंने और मेरी पत्नी ने कुछ मित्रों को मोहन के लिये आमन्त्रित किया। वे आने ही वाले थे कि मेरी पत्नी को पता चला कि जितने नेपकीन हैं उनमें से तीन टेबल कर्सीय से मेक नहीं लाते।

“मैं रहा हूँ क पास दौड़ी गयी।” उसने मुझे बाद में बताया “मुझे पता चला कि दूसरे तीन नेपकीन सोनी के यहाँ हैं। इधर अतिथि दरबार पर आ गए थे। उन्हें बदलने का समय भी न था। मैं रमाई हो गयी और सोचा—इस मामुमी-सी गल्ती ने मेरा सारा मजा फिटकिया कर दिया। तब मैंने सोचा—होगा। और मैं आनन्द से समय गुजारने का निश्चय कर मोह में सम्मिलित हो गयी और मैंने मोह का सारा आनन्द उठाया। मैंने सोचा क्यादा से क्यादा हमारे मित्र यह कह लफ्फे हैं कि मैं आपराध गृहिणी हूँ किन्तु उनका ऐसा समझना ब्यादा अफस है बनिस्सन्द इसके कि वे मुझे खर-दिमाग औरत समझें। वां भी हो मेरे लयलज से किसीने मैं नेपकीन पर ध्यान नहीं दिया।

कानून का एक बहुत ही प्रसिद्ध सूत्र यह है कि ‘कानून निरर्थक बातों को महत्व नहीं देता। इस तरह मन में शान्ति चाहनेवाले व्यक्ति को निरर्थक बातों को कोई महत्व नहीं देना चाहिये।

किसी दुष्प्र घटना के कारण उत्पन्न कोप पर विजय पाने के लिये कई बार हमें मन के नवीन एवं सुन्दर दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। और उसपर विशेष बल देना होता है। मेरे एक मित्र होमर कौब ने ‘दि रेड टु सी पेरीस तथा दूसरी कई पुस्तकें लिखी हैं। वे इस संबंध में एक विनिवृत्त उदाहरण देते हैं—पुस्तक लिखते समय जब वे अपने न्यूयॉर्क के घर में रेडियोटो की दरदराहट सुनते तो पागल से हो उठते थे। इधर मार की सितकारी धूँटी और उधर वे लिखते लिखते विध्वंसित उठते।

होमर कौब ने इस बारे में बताया—एक बार मैं अपने कुछ मित्रों के साथ शिकार पर गया। वहाँ मैंने देखा कि बाग में पकते हुए मांस के षटलने की आवाज रेडियोटो की आवाज से बहुत कुछ मिलती जुळती थी। पर वह आवाज मुझे अच्छी लगती थी जब कि रेडियोटो की उध दरदराहट से मैं घृणा करता था। मैंने सोचा—ऐसा क्यों होता है। पर आकर मैंने इस समस्यापर विचार किया और धीरे-धीरे का चिन्ता कि बिना मांस से हो जाने का निश्चय किया। कुछ दिनों तक तो रेडियोटो की दरदराहट मेरे कानों में गूँजती रही किन्तु धीरे-धीरे मैं उसे गूँज गया।

हमारी छोटी छाटी चिन्ताओं के साथ भी यही बात लागू होती है। हम केवल उसी बात पर ध्यान देते हैं जिसे पकड़ नहीं करते।

डिजरायसी ने कहा है कि ‘जीवन दुष्प्र बातों में गर्वीन के लिए नहीं है।’ आप मोहमा में अपने शान्तादिक दित कीक में लिगा है कि इन शब्दों में कई कठ अनुभवों में मेरा साथ दिया है। प्रायः जिन दुष्प्र बातों को हमें भूल जाना चाहिये

और उनकी उपस्था कर देनी चाहिये। उन्हीं से हम पचता उठते हैं। इस संसार में हमारा जीवन बाल सीमित है, फिर भी हम जिससे ही अमृत्यु चाहें, या कभी मौत कर नहीं आते, उन छोटी छोटी बातों पर परेशान हो कर नष्ट कर देते हैं, हम सभी अन्त में उन्हें भूल जाते हैं। हमें अपने जीवन को अच्छे कामों, अच्छी भावनाओं, महान विचारों, सच्चे स्नेह तथा स्याई उपाय में लगा देना चाहिये क्यों कि गुप्त बातें जीवन का गुप्त बना देती हैं।

रहस्य विनिर्दिष्ट जैसा प्रसिद्ध व्यक्ति भी कभी कभी भूल जाता या कि गुप्त बातें जीवन का गुप्त बना देती हैं और इसका परिणाम यह हुआ कि उसे अपने हाथों के रिक्त बरमान्द अशांति में बड़ा अनसुनी रात्रि मुकदमा छड़ना पड़ा। यह मुकदमा इतना प्रसिद्ध हुआ कि इसका रहस्य विनिर्दिष्ट बरमान्द 'सुन्द' (रेडिफ विनिर्दिष्ट का बरमान्द का हाथड़ा) नामक एक पुस्तक भी लिखी गयी।

यह हाथड़ा इस प्रकार हुआ—विनिर्दिष्टने बरमान्द की करालिन् वेलेरियर नाम की एक लड़की से विवाह किया था। उसने बरमान्द के अन्तर्गत बैठक बोरा में एक सुंदर मकान बनवाकर अपना गैर जीवन उसी मकान में बिताने का इच्छा किया। उसका साथी बिटी वेलेरियर विनिर्दिष्ट का गहरा मित्र बन गया था, दोनों ही साथ साथ काम करते और मेहलें थे।

उन दिनों विनिर्दिष्टने वेलेरियर से कुछ जमीन लगी थी। इस शर्त पर कि वेलेरियर का हर काम बहोत पास काटने ही जायगी। एक दिन वेलेरियर ने देखा कि वहीं उस पान के मैदान में विनिर्दिष्ट वृद्धों का बाग लगा रहा है। उसका पारा चढ़ गया और उसने बुनोरी दे दी। विनिर्दिष्ट ने भी उस बेना ही जवाब दिया। बरमान्द की पत्नीकोका बागपरम उम्र हो उठा। एक दिन जब विनिर्दिष्ट अपनी लालकन पर जा रहा था कि उसके हाथ में लकड़ के बीच पादा-गाड़ी अड़ा दी और विनिर्दिष्ट का हटन के रिक्त बाण्य किया। इसपर विनिर्दिष्ट ने जिसने एक बगद किया है कि कपारी अच्छा हा यदि आप ऐसा कमर पर जब कि दुनो अम्ना संयुक्त लालकन भावकी दोष द रह हा। अन्तर्गत मन्त्रिण्य का संयुक्त रण लड़े-स्वयं आना संयुक्त ना दिया और वेलेरियर को कैद बरमाने के रिक्त बाण्य निकलवाने की भीमक्य ले दी। फिर कहा था। अनसुनी अत्र मुकदमा शुरू हो गया। वह बड़े नाचों से लालकन करारे में उमड़ने लग। संसार के जाने काल में वह गहरा वेला गयी। मरीया मुक्त नहीं निकल्य मित्र हाउर कि विनिर्दिष्ट और उनकी पत्नी का जीवन मर के रिक्त अम्ना मन्त्रिका का मकान छड़ देना पड़ा। इतनी चिन्ता और इतना कष्ट और वह भी बाल जैसी गुप्त बरनु के लिये!

धीरे-धीरे वह दूर बेरीजान में बहा था। भावकी हम बहार के बाल को गुप्त लय दार है।" और सपने में हम गरी कर। है।

स्वीडिस् डॉक्टर हेरी एम्बरसन पोस्टलिक द्वारा कही गयी एक मजेदार बात सुनिये यह कहानी जंगल के एक बहुत बड़े वृक्ष की है जिसने अपने जीवन में मिथुनी ही स्त्रियाँ जीयी हैं और हारी हैं।

कॉम्बेडो की खेगपौक की झाड़ पर एक विशाल पेड़ का खोखर है। प्रकृति विज्ञान के अनुसार उसकी उमर चार सौ वर्ष बताते हैं। उनका कहना है कि जब कोस्मॉस सेस सम्बाहर के किनारे उत्तर या तब यह खोखर मंजूर के रूप में तथा पिम्पु में पिम्पु के बलने के समय यह वर्षविकसित रहा होगा। इसके जीवन काळ में पौख बार इस पर निक्षिप्ति गिरी और बार सौ वर्षों से वृक्षान और हिमानीयों के अस्वस्थ आवास इधने सहे; फिर भी जीता रहा। आसिर गांवेरों की सेना ने उसपर बाबा बोल दिया और उसे बरघापी कर दिया, इस की छात्र को कुतर कुतर कर उन कीड़ों ने इसके अन्तर रास्ता बनाया और धीरे धीरे निरन्तर आक्रमणों द्वारा उस पेड़ की आन्तरिक शक्ति नष्ट कर दी। जंगल का वह विशाल वृक्ष काळ से नहीं मिटा बिजली से नष्ट नहीं हुआ वृक्षानों से नहीं हारा पर अन्त में उन छोटे कीड़ों से हार गया जिन्हें आदमी अपनी भंगुलियों और मंगूठों के बीच मसल सकता है।

इसी प्रकार हमारे जीवन में भी विभिन्न वृक्षान आते हैं हिमपात होता है बिजलियों गिरती हैं पर हम नष्ट नहीं होते, किन्तु चिन्तारूपी गोबरों से जिन्हें हम अपनी मंगुलियों से मसल सकते हैं मार ला जाते हैं।

कुछ वर्ष पूर्व मैंने बिबोमींग अन्तर्गत टेडन नैशनल पार्क की यात्रा की थी। मैं बिबोमींग राज्य के हार्ने सुपरिन्टेन्डेन्ट मिररर चार्ल्स सेफरेड तथा कुछ अन्य मित्रों के साथ था। हम सब पार्क की जॉन की रोकफ़र इस्टेट देखने जा रहे थे। बित मोटर में मैं यात्रा कर रहा था उसने गलत मोड़ ल लिया और हम भटक गये हम इस्टेट के प्रवेश द्वार पर एक घण्टा देर से पहुँचे। प्राइवेट दरवाजे की प्लाटी मि सेफरेड के पास थी इतन्नि उन्होंने मच्छरों से भरे हुए छच्छनेवाले उल जंगल में एक पन्हे तक हमारी प्रतीक्षा की। वहाँ मच्छर इतने थे कि किसी वस्तु को भी वे पागल बना देते। किन्तु चार्ल्स सेफरेड का वे कुछ नहीं बिगाड़ सके। उन्होंने एक पेड़ की टहनी काटकर एक सीढ़ी बनायी। हमने आकर देखा कि मच्छरों को काटने के बजाय वे सीढ़ी बना रहे थे। मर उस सीढ़ी का उस व्यक्ति की पाद में जो निक्षिप्ति बलों को मपारयान रखना जानता है अपने पाद रख छोड़ा है।

चिन्ता आपको मिटा दे उसके पूरा आप चिन्ता का कैसे मिटा सकते हैं ?

अवगणना करने योग्य दुष्कृत बातों पर हमें शुष्क नहीं होना चाहिये। पाद रखिये कि जीवन दुष्कृत बातों में गर्बि के लिए नहीं है।

रूपसे कमा सिके हैं। छन्दन की यह इन्डोरेन्स कम्पनी लोगों से शर्त लगाती है कि माबी अनिय की आपकी चिन्ता निर्मूलक है इसे वे बुझा न कह कर इन्डोरेन्स कहते हैं। किन्तु वास्तव में यह है बुझा ही जो व्योसत-नियम पर आधारित है। यत हो तो क्यों से यह इन्डोरेन्स कम्पनी फटती-फूटती प्यारही है और यदि मानव प्रकृति में परिवर्तन न हुआ तो आनेवाले पचास हजार क्यों तक यह इसी प्रकार फटती-फूटती रहेगी तथा उन विपत्तियों की खातिर जो व्योसत-नियम के अनुसार बक्सर नहीं आती बहाजों बड़ों तथा मोम बैठी बस्तुओं का बीमा भी करती रहेगी।

यदि हम व्योसत-नियम पर विचार करें तो इसके तत्पनिकरण पर हम चकित रह जाएँ। उदाहरणार्थ-यदि मुझे पहले ही से पता होता कि आमासी पाँच वर्षों में गौदसर्ग के मुद्द के समान ही श्रीपथ मुद्द आरम्भ हो जाएगा तो मैं लतरे के कारण जीवन बीमा की समस्त धन राशी पचासगमन निकलवा देता। अपनी वसीयत दित कर सभी सौकिक मामलों का तटीय दे देता मैं सोचता- 'मैं इस मुद्द में चिन्ता नहीं करूँगा इसलिये अच्छा बही है कि जीवन के शेष वर्षों का अधिक से अधिक साम उठा लिया जाए। किन्तु व्योसत-नियम के अनुसार चाहे वह शान्ति कास ही क्यों न हो पचास से पचपन वर्षों की अवस्था क छोमों के छिने जीवन में उलटी ही बात और उतना ही लतरा रहता है चितना कि गौदसर्ग की छाई छडने में था। मरे कहने का अनिप्राय यह है कि शान्तिके समय भी पचास से पचपन वर्ष की आयु वाले व्यक्तियों की मृत्यु की जो प्रति संकका संख्या होती है वही संख्या गौदसर्ग में छडने वाले १६१ चैनिकों में से चितने मर गये वे उनकी थी।

इस पुस्तक के बहुत से परिच्छेद मैने प्रीथ कास में केनेडियन एंजीन की बॉ ठेक के लरपर जेम्स सेमलन की तुमदीगाइ बॉज में छिले हैं। चिन दिना में बहा रहता था सेनफांसिस्को अन्तर्गत १९१८ पेसिफिक एवेन्जु के हारबर्ट एच सेल्लियर इम्पति से मिला था। बीमती सेल्लियर एक आकर्षक मुहोठ एवं प्रतप्रविष मद्रिका थी। उन्हें देख कर मुझे एगा कि उन्हेमे शायद कमी भी चिन्ता नहीं की होगी। एक शाम मैने उन्हें पूछ ही लिया कि क्या कमी आप भी चिन्ता से हुयी हुई हैं। हुयी! क्यों नहीं। उन्हेमे उत्तर दिया। "चिन्ता मे तो मरे जीवन का लगभग लतम ही कर शाय था, चिन्ता पर विजय पाना सीलने के पूर्व मैं ग्यारह वर्षों तक स्वनिर्मित नर्क-याचना मोगती रही। मैं चिड़पिड़ी और बुद्ध रहने लगी थी। मैं बबरदस्त तनाव की अवस्था में रहती थी। हर सप्ताह मैं बज में सेनफांसिस्को अन्तर्गत अपन सेन माटेमी के मकान से बाजार जार्जी पर बहों बीजे लरीका समय भी मैं डर से कौरती रहती कि वही बिजली की इली को तस्ते पर पालू ही तो नहीं छाड़ भायी हूँ। वही मकान में आम तो नहीं लगा गयी है। कहीं मोटरानी बच्चों को छोड़ कर पली ता नहीं गयी

होगी ! हा सचता है कि वरुण साहसक यन्त्रों हुए किसी कार क नीच आगये हो ! बलुएँ सरीसृप समय चिन्ता क मार मुझे अस्तर पछौना आ जाता और मैं पर की तरह यह देखने क लिये कि सब कुछ टीका तो है दोह पड़ती । और इन सब कारणों से मेरे पहले विवाह का अंत यदि दुःखमय हुआ तो आश्चर्य ही क्या !

‘ मेरे दूसरे पति एक बकील हैं, वे शास्त्र प्रवृत्ति के हैं हर बात का विरुद्धन करते हैं और किसी बात क लिये चिन्तित नहीं होत । जब कभी मैं मैं किसी बात को लेकर दुःखी और चिन्तित हा उठती हूँ तो वे कहते हैं—पहले स्वयं हा सो तब दूसरे विचार करेग ... आगिर दुम्हारी चिन्ता क्या है ? इसे भीखत नियम क अनुसार दुम्हारी चिन्ता पर विचार करना आदिस और देखना आदिस कि वह बात हमी या नहीं ।

“ उदाहरणार्थ—मुझे वह दिन याद है जब हम मस्तिष्क अन्तर्मत अस्तुत्कसे फास्टवेड कपन्स की मार गाड़ी में जा रहे थे । भूल मरी सड़क पर गाड़ी खस रही थी कि इतने में हम मर्वकर बर्षा और तूफान में चैत गये ।

गाड़ी इधर उधर फिरेलने लगी । हम बड़ी मुश्किल से उसे काबू में रण पा रहे थे । मुझे लगा कि सड़क के दोनों ओर की किसी लाई में हम गिर जायेंगे, किन्तु मेरे पतिन मुझे धीरज पैबाउ हुए कहा “ डरो नही, मैं बहुत परे खस रहा हूँ कोई दुर्घटना नहीं होगी और यदि गाड़ी लाई में गिर गयी तो भीखत नियम के अनुसार इसे थोड नही आणगे । उनक इस धीरज और विश्वास न मुझे घान्त रक्ता ।

“ एक बार प्रीम्प कात्र में केमेडियन सँडीय की टैक्सीन पाटी में हम छैर पर गये थे । एक रात जब हम समुद्र की सतह से गाठ ली पीट की ऊँचाई पर अस्मा मुकाम लिये हुए थे हमें आश्चर्य हुई—कि तूफान हमारे समी को उलाह देगा । हमारे गेमे छद्मी क लम्पों के साथ चलियों स बंध हुए थे । बाहरी अस्मा दबा से दिखने लगा । हर बार मुझे बड़ी आश्चर्य होती थी कि समी दीजा हाकर उड़ जायगा । मेरे मन की सीमा न थी । किन्तु मेरे पति समता रहे — दगा लिये इन कीपरटर क गाहरी क साथ पाया कर रहे है, ऐसी परिस्थिति में बच करना और क्या न करना व लान मनी—अँई पन्ते है । गत गाठ क्यों से वे मने गाहन का काम करत आ रहे है । दिन्ने ही मौतम इन मन में पार किए हैं और वह अभी तक यही जमा हुआ है और भीखा-नियम के अनुसार आज रात भी य व जमा ही रहेगा । और यदि उमड़ भी गया तो हम किसी दूसरे सम में च जायेंग । अग निश्चित रहा ” इन सब बात गरी रात में गूब बयी ।

कुछ वर्ष पहले ब्रिजिनिता बम्पनी हमारे हमार म हमम्यारन - रेगमिनि मयक भुजानक सेग सेग गया था । यह मैं वहाँ सेग हागी हा मने उम्मार हो गया किन्तु मेरे पतिन यह घान्त रहने की लान है । हमने दगा समन

सावधानी करती। हम अपने बच्चा को मीढ़, स्कूल अथवा सिनेमा में नहीं जाने देते। हमने स्वास्थ्य बोर्ड से पूछ-ताछ की और हमें मान्य हुआ कि केकिघर्निया में जब उम्र रूप में यह रोग फैलता था तब भी कबल एक हप्ता माठवीं फैली बच्चे ही इस रोग के शिकार हुए थे। सामान्यतया इस बीमारी के फैलने पर रातियों की संख्या दो-तीन से कम होकर जाती है। यद्यपि यह संख्या भी कम बुनायत पूरा न थी, तथापि हमने महसूस किया कि हरक बच्चे के छिड़े रोग बल होने की संभावना बहुत ही कम है।

औरत-नियम के अनुसार ऐसा नहीं होता। इस वाक्य में मेरी नब्बे प्रतिशत चिन्ताएँ घूर कर दी हैं और मेरे जीवन के गत बीस वर्षों को प्रबल आशाओं और अभीम शान्ति से भर दिया है।

जनरल जार्ज कुक का अमेरिकन इतिहास में अत्यन्त बীর व्यक्ति हो गया है। अपनी आत्मकथा में लिखता है कि अमेरिका के इण्डियन लोगों की सभी चिन्ताएँ एवं अवलम्बताएँ उनकी कस्यना की उपज होती हैं। वास्तविकता से उनका कोई सम्बन्ध नहीं होता।

जब मैं बीवी के पक्षे उलटता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरी बहुत-सी चिन्ताएँ भी कस्यना ही की उपज हैं। बीम घांटने से मुझे अपना पेशा ही अनुभव होता है। न्यूयार्क अन्तर्गत दोसी चार मेकर्टन स्ट्रीट की बेम्स ए ग्रांड डिस्ट्रीब्युटिंग कम्पनी के वे मालिक हैं। वे एक ही बार में लगभग इस से पचास गाड़ी फ्लोरिडा-नारिंग्स और बंगूरों का बार्डर देते हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वे अक्सर अपनी ही कस्यना से दुःखी रहा करते थे। जैसे-डेन-बुर्बट्ना होयी तो क्या होगा? और उसके फलस्वरूप मेरे छारे फल इधर उधर बिकार गये तो क्या होगा? गाड़ियों के फल पर करते समय यदि फल टूट गया तो क्या होगा? हाँकि उन फलों का बीमा रहता था, पर मुझे वह आशंका रहती थी कि समय पर फलों की सम्पूर्ण न होने से मार्केट हाथ से चला जाएगा। इस चिन्ता के कारण मुझे लगा कि मेरे आमाशय में जब हो आया है और मैं डॉक्टर के पास पहुँच गया। डॉक्टर ने बताया कि स्नायु विकार के सिवाय और कोई बीमारी नहीं है।

“तब मुझे अपनी असली स्थिति का पता चला और मैं मन ही मन कहने लगा देखो बीम घांट, तुम हर तरह फलों की कितनी गाड़ियों चलाते हो! पचास हप्ता उनमें से कितनी गाड़ियाँ टूट गयीं?

यही कोई पौच के लगभग।

पचीस हप्ता में से केवल पौच।

जानत हो इसका मतलब क्या हुआ? गाड़ी टूटने का अनुपात पौच हप्ता की एक का रहा; दूसरे शब्दों में औरत-नियम के अनुसार पाँच हप्ता गाड़ियों में केवल एक गाड़ी के टूटने की सम्भावना ही सकती है फिर इतनी चिन्ता किस धिये?

मैंने फिर सोचा—ठीक है। कुछ दृढ़ ठकता है। पर अब तक पूरा दूरने से चिन्तनी गादियों की दानि हुई है। मन में उत्तर दिया—‘एक की भी नहीं। तब मैंने फिर प्रश्न किया—‘तब क्या उस कुछ के बारे में जो अब तक कभी नहीं दूया, विमता कर के आमाध्य मय की बीमारी मोह लेकर तथा रेश मार्ग दूरने के परिणाम स्वरूप पौंच हजार गादियों में से कहीं एक गाड़ी के दूरने की सम्भावना पर चिन्तित होकर हमने मूर्खता नहीं की?’

“जब मैंने इस दृष्टि से देखा तो अपने आपको कुछ कुछ समझाने लगा। मैंने भीतर—नियम पर ही चिन्ता का भार छोड़ दिया और तब से मेरे आमाध्य मय ने मुझे कोई कर नहीं दिया।’

जब ऑस्मिथ स्पूयार्क के गवर्नर व मैंने उन्हें अपने राजनैतिक अनुभवों की आलोचना का उत्तर देते हुए कई बार यह कहने सुना कि आधो, अपना रेकॉर्ड देना है तब वे तय्यो का स्वीकार देना शुरू करत। इन्होंने अब अब कभी हमें चिन्ता लगाएँ तो हमें हृदय एवं बुद्धिमान ऑस्मिथ से संकेत देना चाहिये। हमें अपना रेकॉर्ड देना देना चाहिये और साथ ही अपनी चिन्ता का यदि कोई कारण हो तो उसे जान देना चाहिये। क्रैडरिफ़ ने माइस्टेट ने भी ऐसा ही किया जब उस लगा मानो वह अपनी कब्र में ही तो रहा है, उठकर हाथ करी गयी वह कहानी सुनिवे; उसने वह कहानी स्पूयार्क की प्रौढ़ विद्या की कक्षाओं में कही थी।

जून १९४४ के आरम्भ में मैं ओमाहापिय के निकट एक लम्हक में ठेका हुआ था। मैं १९९ विमान सर्विश कम्पनी के साथ था और मॉन्टगोरी में हमने नयी लाइनों लायी थी। अब भी मैं एक समझौते बड़े के समान उस लाई के साथ और देगता तो साजसे लगता कि वह तो एक तरह की कब्र ही है और अब मैं उसमें सेट करवाने का प्रयास करता तो मुझे कब्र में सेंते का-का अनुभव होता। मुझे लगता कि हो न हो मेरी कब्र यही है। जब रात के करीब प्यारद बजे जमन कम बर्गों में कम गिराने शुरू किये तो मैं डर से चुप हो गया। पदली दो तीन घंटे में तो नहीं रुका थीवी और पाँचवी रात तक तो स्नाबुटोम ने मुझे पर दबाया। मैं जानता था कि यदि मैंने कुछ नहीं किया तो ‘स्क्रू’ पागल हो जाऊँगा। अतः मैंने मन ही मन विचार किया कि पाँच रातें बँत चुकी हैं और मैं चिन्ता हूँ मेरी सर्विश कम्पनी के दूसरे स्टेज भी चिन्ता है जिन्हें दो एप्रिल पक्षत हुए हैं और वे भी जर्मन बमों से मरीं बकि हमारी एप्रिलर बन्द गन से फिर हुए पक्षर के कारण। मैंने तर्कित रह कर चिन्ता दूर करने का निश्चय किया। लाई के उत्तर दिने एक माटी लकड़ी की छत देवार की लाकि पक्षर से अपनी रक्षा कर लूँ। मैंने उस विमान छत पर विचार किया किगमे हमारे मुझ के स्टेज के। हुए थे। मैंने लया कि इस गरी और लकड़ी लाक में मेरी मृत्यु ठीकी है। लकड़ी है जब हमने लकड़ी लाकमन किया जाए और हम

सीधे आक्रमण का मौका विस्तृत नहीं के बराबर था। कुछ रातों तक इसी प्रकार सोचते रहने के बाद मैं शान्त हो गया और बड़ाड़ोंके बीच भी सोता रहता।

मुनाइटेड स्टेट्स का नौ-सेना विभाग अपने सैनिकों के नैतिक स्तर को ऊँचा रखने के लिये औसत नियम के आँकड़ों का उपयोग करता था। एक भूतपूर्व ब्राह्मण ब्राह्मण ने मुझे बताया कि जब उसे और उसके बूँदरे साथियों को हार्ड-ओब्स्टेन ट्रेनर पर काम सौंपा गया तो वे चिन्ता से बचने लगे। इनका विश्वास था कि यदि ट्रेनर पर हार्ड ओब्स्टेन गेसोसिनि ब्रह्मा हो तो तारपिड़ो से आक्रमण होने से उस में विरोध हो जाता है और उस पर का हर आदमी परम धर्म पहुँच जाता है।

किन्तु अमेरिकी नौ-सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। इसलिये नौ-सेना विभागने कुछ ऐसे निश्चित आँकड़े प्रकाशित किये जिनमें यह बताया गया था, कि जिन ट्रेनरों पर तारपिड़ो का प्रहार हुआ है उन में से ठाठ प्रतिशत तो तैरते रहे और शेष प्राचीन प्रतिशत पाँच दस मिनट में समुद्र में डूब गए; अर्थात् इस पाँच-दस मिनट के समय में लोगों को ट्रेनर से भाग निकलने का समय मिल जाता है। इन आँकड़ों से बूँदरे बात यह भी मान्य होती थी कि बुर्देमार्द होने की सम्भावनाएँ बहुत कम होती हैं। क्या इन आँकड़ों से सैनिकों की श्रमिता बनाये रखने में सहायता मिली? सेन्ट पॉल मिनेसोटा अक्टोबर १९१९ बॉक्स नद स्ट्रीट के फ्लाइट डब्लु मास का कथन है कि औसत-नियम की जानकारी ने मेरी सभी मुसीबतों को दूर कर दिया। एक बट्ना का उल्लेख करते हुए उन्होंने बताया कि औसत-नियम की बात सुनकर बहादुर के सभी आदमी आश्चर्य हो गये और सबको माखूम हो गया कि औसत-नियम के अनुसार अब भी जीने की सम्भावना है। सम्भवतः हम मारे भी न जाएँ। इसलिए चिन्ता आपको मिला दे उसके पहले चिन्ता ही को मिला देने के लिये यह तीसरा नियम देखिये।

आइये आपना रेकॉर्ड देखें और मन में औसत-नियम के अनुसार विचार करें कि जिस बट्ना के बट्ना की हमें चिन्ता है उसके सम्भावना कहाँ तक है।



१. होनी को स्वीकार कीजिये।

जब मैं बातक या तब मिलोरी के ठहर पश्चिम में एक पुराने तथा मुनसान मकान में रहता था। वह लकड़ी का बना हुआ था। एक दिन मैं मकान के सबसे ऊपर के कमरे में, अपने मित्रों के साथ लेठ रहा था। जब मैं नीचे उतर रहा था, मैंने अपना पैर सिडिई की चौकट पर रखा और नीचे कूद पड़ा। नीचे कूदते समय मेरे बायें हाथ की तबनी में जो अंगूठी थी वह एक कील में उलझ गयी और उँगली कट गयी। मैं डर से चीरा पड़ा। मुझे निश्चय हो गया कि अब मैं मर जाऊँगा किन्तु बाद में जब हाथ का पाष भर गया तो एक धक्के के तबे भी मुझे इस बारेमें चिन्ता नहीं हुई। चिन्ता करने से होता भी क्या ! मैंने होनी को स्वीकार कर लिया था।

अब मुझे कभी कभी महीनों तक स्याम नहीं आता कि मेरे केवल तीन उँगलियाँ और एक अंगूठा ही है।

कुछ बरों पूर्व मैं म्यूसाड नगर के उठ स्थान पर आ ओडियों का केन्द्र है, किसी कार्पोरेशन में एक व्यक्ति से मित्रा को फिट एग्जिटर पछाता है। मैंने देखा उठका बायाँ हाथ कसाई के पास से क्या हुआ था। मैंने उससे पूछा, "तुम्हें इस कटे हुए हाथ की चिन्ता नहीं होती ?" "विस्तृत नहीं।" उन्होंने कहा ' मैं इस लक्षण में धातु ही कभी सोचता हूँ। मैं अनिगदित हूँ; किंतु मुझे मैं पागा दिखने समय मुझे इसका स्याम आता है। यह एक बड़ी अजीब बात है कि कमिशनर परिस्थिति को इस चिन्ता बड़ी स्वीकार कर लेते हैं और अपने को उसके अनुकूल दाव कर चिन्ता बड़ी उठकी चिन्ता छोड़ देने हैं।

प्रायः कुछ होमिन्ड अर्न्तगत एमरररररर के फन्डरी ली के केपीरुस के मन्त्रावरीय पर लुहे हुए एक ऐल का स्याम आता है कमिशन मारा के इस ऐल में चिन्ता है कि, ' जो ऐसा है वेला ही रहेगा, उनमें मित्र नहीं हो सकता। '

जैसे जैसे काम बक चलता जाता है हम बहुत-सी ऐसी दुःख परिस्थितियों का सामना करने रहते हैं जो बेसी ही बनी रहती हैं बल्की मही। हमारे सामने केवल एक ही रास्ता रहता है कि हम उन परिस्थितियों को जेला हैं बेसी ही स्वीकार कर लें और अपने को उनका अनुकूल दाव लें का फिर शिराद का रूप मन्ना कर अपनी शिराद बरबाद कर लें अथवा स्नापुसण का सिद्धार बन जायें।

हरी विषय में मेरे एक मित्र दार्शनिक केन्द्र की मंठानी का यह अंग मुझे " जो जेला है उस मन्त्रावरीय से स्वीकार बन्धित उगने कहा। होनी का स्वीकार करना दुर्भाग्य का परिणामों पर शिखर पान का चिन्ते बरता बरम है। और इन वेर केवल अर्न्तगत १८४ एन है ४९ एपस्यु की एग्जिक्शनेज बोनी को इस बात का अनुभव बड़ी कमिशनरी कह लेंगे का बक हुआ। हाथ ही मैं उगनेने मुझे एक चिन्ता है किन्तु उगनेने बताया है कि ' जिस दिन हमारी लच्छ केनर उठकी महीरा में अपनी शिखर ही मुडिदी मन्ना ली की जो लुहे विषय से स्याम

मिथी कि मेरा मतीजा जिसे मैं लूज प्वायर करती थी, मुझमें आपता है, कुछ समय बाद दूसरे वार से यह खूबना मिथी कि वह मर गया है ।

। शोक से मुझे काठ-खा मार गया । अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है । मेरे पास मन-मस्ती नौकरी है । मैंने अपने इस मतीजे की उठे आगे बढ़ाने में बहुत सहायता की थी । एक मुद्रक की सभी सम्पत्तियाँ उठमें थीं । उसे बेस कर मैं सोचती कि मेरे प्रपल्ल उत्तम रूपसे पट्टीभूत हो रहे हैं । किन्तु इस खबरने मेरी दुनिया खूट छी, मुझे अब जीना बेकार लगने लगा । मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी । हर बातसे मैं धिनास करती । मैं कोभी और मित्राक्षी बन गयी । मैं शोचनी — वह क्यों मर गया ! वह उसका चितका कि जीवन के बहुत दिन गुजारने थे, क्यों मर गया ! मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी । निपावसे इतनी पिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर कुशल और औशुओं में अपने जीवन को डुबो देने का निरूपण कर लिया ।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कान्ताबास व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं भूख चुकी थी । यह पत्र उसने कुछ वर्षों पूर्व मेरी माँ की भृत्यक समझा था । उसमें लिखा था “वह तक है कि हम सब, विशेष कर आप उनके स्नेहसे बंशित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ पयावद निमासी रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिलनी रहेगी । आपने मुझे जो मोहक सत्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा । आपसे दूर मैं कहीं भी क्यों न रहूँ, सदैव बाद रहूँगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुक्तकरना सिखाया है ।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास खड़ा बैठे कर रहा हो और कह रहा है कि आप बड़ी क्यों नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया है ! बाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका सेठी पछिमे; अपने खुशों को मुक्तकराहट में घुसा कर काम करती रहिये ।”

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुट गयी । मैंने क्रोध और मित्रोह छोड़ दिया । शांती-ओ होना वा सो हो गया । मैं उसे बरख माँही तकली किन्तु मैं उसकी बात तो रस तकती हूँ । मैंने अपने निमाग और अपनी समस्त शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन खौनिकों को पत्र लिखने कभी जो किसी के बेटे थे । मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा नए मित्रों की लोभ में प्रीत व्यक्तियों की राशि कक्षाओं में जाना शुरू कर दिया । इससे मुझ में नकारक सम्प्रदायित परिवर्तन हुआ । मैंने बीटी बालों पर जो सदाके छिने बीत चुकी थी खुशो होना छोड़ दिया । अब मैं रोज कुछ राहती हूँ । मेरा मतीजा भी पही पाहता था । मैंने जीवन से समझौता कर होनी को स्वीकार कर लिया है; अब मैं पहले की बनिस्वत अधिक पूर्ण और शार्पक जीवन व्यतीत कर रही हूँ ।

मिथी कि मेरा भतीजा, जिसे मैं लूब प्यार करती थी, मुझमें जापठा है, कुछ समय बाद वृद्धे श्वर से यह ख़्बना मिली कि वह मर गया है ।

शोक से मुझे काठ-सा मार गया । अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है । मेरे पास मन-भाती नौकरियाँ हैं । मैंने अपने इस भतीजे की उधे आगे बढ़ने में बहुत सहायता की थी । एक पुरुष की सभी अच्छाइयों उसमें थी । उसे बेल कर मैं सोचती कि मेरे प्रबन्ध उत्तम रूपसे फलीभूत हो रहे हैं । किन्तु इत लकने मेरी दुनिया खूट थी, मुझे अब चीना बेकार लगने लगा । मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी । हर बातसे मैं टिनाय करती । मैं कोभी और विद्रोही बन गयी । मैं सोचती — वह क्यों मर गया ? वह वरुण, जिसको कि जीवन के बहुत दिन गुजारने प स्वो मारा गया ? मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी । विपादसे इतनी चिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर गुल और औसुओं में अपने जीवन को कुबो खेने का निश्चय कर लिया ।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कानाकाश व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं मूछ चुकी थी । यह पत्र उठने कुछ वर्षों पूर्व मेरी मौ की मृत्युके समय लिखा था । उसमें लिखा था वह सब है कि हम सब विद्योप कर आप, उनके स्नेहसे बंधित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ ब्यावत् निमाती रहेंगे और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिली रहेगी । आपने मुझे जो मोक्षक उप्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा । आपसे दूर मैं कभी भी क्यों न रहूँ, छदेब याद रहूँगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुस्कयना सिखाया है ।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास लड़ा बाते कर रहा हो और कह रहा है कि आप बही क्यों नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया है ? चाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका खेती बलिये अपने कुलो को मुस्कयान में धुपा कर काम करती रहिये ।

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुठ गयी । मैंने कोप और विद्रोह छोड़ दिया । सोचती—जो होना था सो हो गया । मैं उसे बरक नहीं लफती किन्तु मैं उसकी बात तो रल लफती हूँ । मैंने अपने दिमाग और अपनी समल्य शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन सीनिकों को पत्र लिखने लगी जो किसी के बेटे थे । मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा मय मित्रों की लोख में प्रौढ़ व्यक्तियों की रात्रि कथाओं में जाना शुरू कर दिया । इससे मुझ में पकामक अमत्याशित परिणतन हुआ । मैंने बीती बातों पर जो खराके सिये बीत चुकी थी पुन्नी होना खेब दिया । अब मैं रोज खुश रहती हूँ । मेरा भतीजा भी वही बाहवा था । मैंने जीवन से समसौटा कर होनी को स्वीकार कर लिया है, अब मैं पहले की बनिस्वत अधिक पूर्ण और सार्थक जीवन व्यतीत कर रही हूँ ।

ओरेगोन अर्न्तगत पोर्टलैण्ड की एन्जिनायज कोमिटे ने बही सीला को कभी न कभी हम सबका सीपना होगा और यह यह कि हमें होनी को स्वीकार करना चाहिये । या जैसा है वैसा ही रहेगा इससे निष मही हा सकता, यह पाठ ग्रहण करना आगम नहीं । यहाँ तक कि राज्यादियों पर बैठे राजा भी इसे मुश्किल से माद रत पाते हैं । स्वर्गीय जार्ज पंचम ने, बकिंगहम महल क, अपने पुस्तकालय की दीवारों पर वे शब्द लिखाए रखे थे कि, ' हे प्रभु मुक्त बुद्धि दे कि मैं अठगमब की कामना न करूँ और बिगड़ी बात पर आँख न बहाऊँ । ' वायनहावेर ने इसी विचार को इस प्रकार रखा है ' जीवन यात्रा में अठगम के भाव का प्रभुग महत्व है । '

सब है कि केवल परिस्थितियों ही हमें मुखी अथवा दुःखी नहीं बनाती बल्कि वह दंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं वही दंग हमारी माननाओं का निर्माण करता है । ईसा का कथन था कि ' स्वर्ग और नर्क हमारे भीतर ही हैं । '

हम सभी आत्मपक्वतानुसार विनाश अथवा विराधि को सह कर उस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं । मझे ही हमें लगे कि ऐसा नहीं होगा । किन्तु हम में एक ऐसी आत्मपक्वजनक अन्तरिक शक्ति है जो हमें यदि हम उसका प्रयोग करें, तो पार लगा देंगी । हम यह नहीं जानते कि हम अपने अनुमन्य व भी अधिक शक्तिशाली हैं ।

स्वर्गीय बृष टार्कींगटन बहा करते थे, " कार्य भी वृत्तों कठिनाई मुक्त पर क्यों न आय, मैं उसे बर्दाश्त करने के लिये तत्न सेवार हूँ । किन्तु अन्धेन को मैं कभी बर्दाश्त नहीं कर सकता । '

एक एक दिन जब वे साठ वर्ष के लगभग थे उन्हें जर्ज पर रिची दरी के रंग प्रियत सिगादी देने लगे । वे उस दरी क समूचों को सह नहीं देत सक । जब वे एक मेव विदायक क पल पहुँच ला उत्तन उन्हें यह सुगद लय मुना दिया कि उनकी मेव-ज्याति पटली जा रही है । एक ओर की प्योति लो जा चुकी थी तथा दूसरी भी ज्योति-हीन होने का ही थी । दिन अमिषार का उन्हें मय था यही उन पर ला गया ।

किन्तु टार्कींगटन ने इस श्रुतम अमिषार को बेश हवा ! क्या उन्हें अगन जीवन के उन अन्तिम दिनों पर दुःख हुआ ! नहीं । इसक विरहीन उन्हें आत्मपक्व हुआ कि वे इस विराधि को इसनी आसानी से केम सह गए । उन्होंने निनोद का सरता लिया । यदि क सामने तेरा दूर जान बन्ध उन्हें दुःख कर दल व बने कि वे उनक यदि वय में अवेरा पैसा है । व । फिर भी जब कभी बर्ष बनाता बन्धा बहायक उनक अन्धे का जाना तो व कह उठते " अ, व हाताही फिर आ गये न जाने कबरे कबरे कहीं निवत पर । "

ऐसी इन्हीं को लक्ष्मी भी बैसे मान दे सकती है । नहीं दे सकती व । जब टार्कींगटन शिपुत अन्धे हो गये तो उन्होंने बहा कि " मैंने सन्सारन उही प्रवत गीतर दिया है जिस प्रकार कर्षे व्यक्ति किसी अन्ध बाबु को गीतर बाना है ।

• चिन्ता आप को मिला है इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिला सकते हैं।

मैं जानता हूँ कि मैं अपनी पाँचों हानेन्द्रियों की शक्ति को लेकर भी केवल अपने मस्तिष्क के भरोसे जीवित रह सकता हूँ। क्यों कि वास्तव में हम मन की औँलों द्वारा ही देखते हैं और उसी की शक्ति पर जीते हैं। चाहे इस बात को हम मंजूर ही न मानें।”

अपनी कोई हुई स्मृति को पुनः प्राप्त करने की भाषा में टार्किंगटन को एक साह में बारह बार ऑपरेशन करवाने पड़े। स्थान विशेष पर ह्यूबेकन व्यक्त कर उनका ऑपरेशन किया जाता। किन्तु क्या उन्होंने उसका विरुद्ध करने की धिक्कार की? नहीं! क्यों कि वे जानते थे कि इसके बिना छुटकारा नहीं। अपने पीड़ा को कम करने का एक मात्र उपाय यही था कि होनी का सहज स्मरण स्वीकार कर लिया जाए। उन्होंने रेड-अस्पताल में अकस्मिक कमरे में रहने से इन्कार कर दिया तथा वे उस बार्ड में चले गये जहाँ दूसरे बीमार रहते थे वे वहाँ उन बीमारों का मन बहलाने का प्रयत्न करते। उन्हें बारबार ऑपरेशन के लिए जाना पड़ता यद्यपि वे अच्छी तरह जानते थे कि बाह्यर उनकी औँलों का क्या होने वाला है। वे हमेशा सोचते कि यह ऑपरेशन भी कितने कमाक की चीज है। वे कहते कि, “मनुष्य की औँल जैसे कोमल अंग का ऑपरेशन कर के विज्ञान ने कितना कमाक हासिल कर लिया है।

कोई साधारण आदमी होता तो अपने अन्वेषण तथा बारह ऑपरेशन की पीड़ा को देखते देखते, स्वास्तु रोगका शिकार हो जाता, पर टार्किंगटन अपने इस अनुभव को इतना मूल्यवान समझते थे कि वे किसी भी अन्य सुख अनुभव के साथ उसका विनिमय करने के लिए तैयार नहीं थे। उस अनुभव ने उन्हें होनी की स्वीकार करना सिखाया था। उस अनुभव से उन्होंने सीखा कि जीवन में कोई ऐसी पीड़ा नहीं जो हमारी बद्वर्तिता से परे हो। जॉन मिस्टन का अनुभव यह है कि “अन्वापन स्वयं में इतना दुःखद नहीं है दुःखद है अन्वेषण को यह न करना।”

म्यू इंग्लैण्ड की प्रसिद्ध केमिनिस्ट (स्त्रियों के अधिकारों के लिये लड़नेवाले इस की संस्था) मार्गरेट फूडरने अपना वार्षिक विवरण बताते हुए कहा कि, “मैं विरम की (बैसा है उसी रूप में) स्वीकार करती हूँ।”

जब सुपुत्र बुद्ध कार्यालय में वह बात इंग्लैण्ड में सुनी तो उसने कहा कि, उसने अच्छा ही किया और हमारे लिये भी उचित नहीं होगा कि हम भी वही करें और होनी की स्वीकार कर लें।

यदि हम उस पर बहसबाँटें, उसका विरोध करें अथवा उत्तर कुशल व्यक्त करें तो भी जो होना है तो ही होगा ही। उसे हम बदल नहीं सकते। हमें अपने ही को बदलना होगा। मैं इसलिये यह कहता हूँ, कि यह मेरा अपना अनुभव है।

एक बार मैंने बस्तुरियति की स्वीकार करने से इन्कार कर दिया। उसे डाँडता रहा, उस पर बहसबाँटता रहा। उस के विरुद्ध विद्रोह किया। नींद न आने से मेरी रातें हराम हो गयीं। सभी अवस्थित समस्याएँ, सुप्त पर व्यक्त गयीं और अन्त में

एक वर्ष के इस आत्मकल्याण के परचासु मुझे उसी रिपब्लिक को स्वीकार करना पड़ा, जिसे मैं पहले ही से जानता था कि बरक नहीं सहेगा ।

मुझे चाहिये था कि मैं कई वर्षों पूर्व कहे गये बॉस्ट वाइट मेन के इस कथन से शिक्षा ग्रहण करता कि—

अन्धकार, लज्जन, भूल, दुर्घटना
मसीह और विरोध का उसी प्रकार
सामान्य करो जिस प्रकार पशु और पक्षी करते हैं । ”

मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ बिताए हैं किन्तु मैंने कभी नहीं देखा कि, पशु, प्रियता अथवा शीत के कारण किसी बरसी गाय का स्पर्श हो आया हो; न मैंने कभी नहीं देखा कि भेड़ का किसी दूसरी गाय पर विरोध शुक्राणु देकर गाय को स्पर्श हो आया हो । अन्धकार, लज्जन, भूल आदि को पशु बड़े धैर्य के साथ सह झेते हैं । यही कारण है कि उन्हें स्नायुश्रेय नहीं होता; उनके पेट में ज्वर नहीं उभरते और न वे कभी पतल ही होते हैं ।

मैं यह नहीं कहता कि रिपब्लिकों के सामने आप मुझमें डेक हैं विस्तृत नहीं, बसों कि यह कोरा निपटारा है । मैं तो कहूँगा कि वहाँ तक किसी परिस्थिति विरोध को हम बना सकें, बना देना चाहिये । हमें संघर्ष करना चाहिये । किन्तु यदि सामान्य ज्ञान से प्रकट हो कि अमुक परिस्थिति के विरुद्ध हम ध्वंस ही संघर्ष कर रहे हैं हम उस परिस्थिति का बरक नहीं सकते हैं तो विवेक इसी में है कि बिना आत्मा पीछे हिले ओ नहीं है, उद्यमि कामना छान दें ।

कोशविद्या विरचविद्यालय के डीन स्वर्गीय दास का भारी भी यही था कि—

इस व्यापि के लिये जात में —
है उपचार उसे तुम ईश्वर
बहि नहीं कोई मिक पाण
तो तुम उसकी चिन्ता छोड़ो ।

दिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था अमेरिका के कई प्रमुख व्यापारियों से मिलने का अवसर मुझे मिला । उनसे यह जानकर कि वे होमी को स्वीकार कर सर्वथा विश्वास मुक्त जीवन प्राप्त करने में अत्यन्त प्रभावित हुआ । यदि वे ऐसा नहीं करने तो निरपेक्ष ही दैनिक प्रवृत्तियों के दबाव के कारण दूर कर रहे जाते । निम्नांकित कुछ उदाहरण भय भविष्य स्पष्ट कर देंगे —

अमेरिका में स्थान स्थान पर बसे हुए हिने शर्म के संस्थापक थे, जो हिने में एक बार मुझे बताया कि “ धानी लारी लगति नष्ट हो जाने पर भी मैं कभी निराश नहीं करूँगा बसों कि मैं जानता हूँ कि ऐसा करम से कोई लाभ नहीं होता । क्या समझ में उभिर काम ही करता हूँ और उसका परिणाम को ईश्वर पर छोड़ देता हूँ ।

इसी से बहुत कुछ सिखी चुकती बात एक बार हेनरी फोर्ड ने कही थी। उन्होंने कहा कि जब मैं मनुक बटनाओं का प्रबन्ध नहीं कर पाता तो उन्हें उन्हीं पर छोड़ देता हूँ।

मैंने फ्राइबर कॉर्पोरेशन के प्रधान बट्टीफेल्डर से भी प्रश्न किया था कि बाप अपने को चिन्ता मुक्त किस प्रकार रख पाते हैं। उत्तर में उन्होंने मे बताया कि पहले मैं अपने सामने आर्त दुर्र कठिन परिस्थिति को सुझाने का बल करता हूँ, किन्तु जब देखता हूँ कि मैं कुछ नहीं कर सकता तो उसे राम भरोसे छोड़ देता हूँ, उसे भूल जाता हूँ। मविष्म की चिन्ता मैं कभी नहीं करता, क्योंकि कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो कह सके कि मनुक बात मविष्म में निमित्त रूप से होने वाली है। मविष्म को प्रभावित करनेवाली अनेक शक्तियाँ हैं; उन शक्तियों का संघाटन कर्म करता है, कोई नहीं जानता। न कोई उन शक्तियों को समझ ही सका है। अतः स्पष्ट है कि उनके विषय में चिन्ता करना व्यर्थ है। केटीकेबर कोई दार्शनिक नहीं है, वे तो एक कुशल व्यापारी हैं। फिर भी उनके विचार 'एपिफ्रेन्स्' के उन विचारों से बहुत ही मेल खाते हैं जिन्हें उन्होंने १९ वर्ष पूर्व रोम में व्यक्त किया था। रोमवासियों को उन्होंने बताया कि सुखी रहने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपनी सामर्थ्य के बाहर की बातों के सिधे विनित्त होना छोड़ दें।

सायह बर्नहट एक तेजस्विनी महिला थी जिसे होनी को लीकार करना आता था। लगभग अर्द्ध सतासी तक उसने चार महाद्वियों की जनता पर अपनी कला के माध्यम से शासन किया। वह अपने समय की अत्यन्त लोकप्रिय अभिनेत्री थी। इकहत्तर वर्ष की अवस्था में वह निर्धन हो गयी। उसका सम्पूर्ण पैसा खिझीन हो गया और जैसे कि वह सब काफ़ी नहीं था पेरिस के डॉक्टर प्रो पोबीने उसे अपनी एक टोंग कटवा डालने की सलाह दी। टोंग कटवाना इसलिये जरूरी हो गया था कि एक बार जब वह एटर्नलिटिक की यात्रा कर रही थी समुद्र में भयंकर तूफान उठा और वह बहाव की डेक पर फिसल पड़ी। टोंग में गहरी चोट लगी। उसे फेब्रिलिट हो गया और टोंग छोटी हो गयी। अचानक पीड़ा को देखते हुए डॉक्टर के सिधे टोंग काटना जरूरी हो गया था। किन्तु टोंग काटने की बात सायह को कहने में डॉक्टर को बहुत डर लगता था क्योंकि वह कुछ महसूस करेगी थी। डॉक्टर को पूरा विश्वास था कि वह दुर्भाग्यपूर्ण हुआव उसमें उम्र उम्माव कर देगा। किन्तु उसका अनुमान गलत था सायहने निमित्तमात्र के सिधे डॉक्टर की ओर देखा और पलके झुका कर धीरे से कहा यदि टोंग काटनी ही पड़े तो काट डालो दुर्भाग्य को टहल।

उसे ऑपरेशन के सिधे से पहले समय उसका कड़का रो पड़ा किन्तु उसने मुस्कुराते हुए उससे निरा की और कहा देखो जबसे मृत जाना ऑपरेशन होते ही मैं बीट रही हूँ।

ऑपरेशन के लिये जाते समय जब उठने अपने द्वारा अमिनीस नाटक के एक दृश्य के संवाद को दोहराया तो किसीने पूछा, "क्या आप अपने को प्रोत्साहित करने के लिये यह संवाद दोहरा रही हैं।" "नहीं।" उन्होंने उत्तर दिया। "मैं तो डाक्टरों तथा नर्सों को प्रोत्साहित करना चाहती हूँ क्योंकि ऑपरेशन में उन्हें कठिन परिश्रम करना पड़ेगा।"

ऑपरेशन के बाद जब ताराह स्वस्थ हो गयी तो वह विश्व भ्रमण करने के लिये निकली और सात बरों तक अपनी कथासे दर्शकों को मन्त्र मुग्ध करती रही।

'रीडर डाइजैस्ट' नामक पत्रिका के एक सेल में एलसी मक कोरपीट ने लिखा है कि, "जब हम हानी से सज्जना रक्त कर देते हैं तो हम में एक विभिन्न दृष्टिका योग गुप्त जाता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने में हमारी सहायता करता है।

कई भी प्राणी ऐसा नहीं जिनमें होनी के विरुद्ध संघर्ष करने की वषण्ट दृष्टि एवं भावना हो। और यदि संघर्ष कर भी लिया तो नवजीवन क निर्माण के लिये उसमें पर्याप्त दृष्टि बच नहीं पाती। आगका दो बातों में से एक चुननी दागी या तो भाव जीवन में होनी के त्याग क आगे एक जाएँ या फिर उसका सम्मना कर दूट जाएँ।

मैंने अपने मित्रोरी चार्मर ऐसी ही एक पढ़ना देखी है। काम पर मैंने भीसियों पेड़ लगाव थे। शुरू शुरू में तो वे आश्चर्यजनक गति से बढ़ने लगे किन्तु बाद में क्षिप्रता क कारण उनमें प्रत्येक टरनी मिम भी परतों से बहिन हो उठी। वे पेड़ विनम्रता से छड़ने के बजाय गर्व से पीठे रहे और दूट कर रह गये। उन्होंने उत्तरीय भाग के पेड़ों की छड़ने की बुद्धिमानी नहीं सीखी थी। जनाहा के सहायकार जलो के छरमुटों में मैंने मिली तक पाया की है, मैंने हिम क मार से गिरा हुआ इनका एक भी पत्ता या तिनका नहीं देगा। वे सहायकार जल अपनी बाध्य को छकाना जानते हैं तथा हानी क साथ निर्बाध पर लक्ष्य है।

कठगत मिगर्नपाले अपने शिपों को तदा यदी सींग देते हैं कि 'पाठ की तरह एक आभा देवदार की तरह पीठे हुए मल रने।

क्या आप जानते हैं कि मोटर के टायर इतनी पिकाई क बावजूद भी गड़क पर वेमे होइत और पिका रहते हैं। मुझे - टायर निर्माताओं ने पहल कठार टायर बनाने का निरूपण किया जो लड़क के घबो की तरह लकें किन्तु वे टुकड़े टुकड़े होकर रह गये तब उन्होंने वेमे टायर बनाये जो लड़क के घबो का लच्छक कर झल ते। वे टायर घम निकल। फिर हम भी जीवन क घसीले मार्ग क दिक्कानों की और घबो का रोम्मा सींग से तो दीर्घायु होकर सुखदूर्बक भी लड़ते हैं।

कई हम जीवन के घबो की रोम्मे क बरने उन्हें होइने ली तो क्या हो। फिर हम पाठ की तरह छड़ जाने क बजाय देवदार की तरह पीठे हो गई तो क्या हो। उत्तर यह है - हम अपने में कई अन्तर्द्वों की शक्ति का रोम्मे। हम विभिन्न बहिन तनाव घम एवं उन्मादी हो जायेंगे। यदि हम एक कदम और आगे बढ़ें

और वास्तविकता के कठोर संसार को छोड़कर स्वनिर्मित संसार से पचन करने की तो पागल हो जाएँ।

मुख के दिनों में अक्सर सैनिकों में से कुछ ने तो होनी को स्वीकार कर लिया था और कुछ उसके दबाव में खिच कर रह गये। उदाहरणार्थ—स्पूबार्क अन्तर्गत ग्रेन्गेड की ७५ वीं रेजीट के ७१२६ नम्बर के मकान में रहनेवाले विस्मिन्न एच कोसेवियथ की कहानी लीजिये। वह पुरस्कृत कहानी स्पूबार्क में संभावित प्रौढ़ शिक्षा की कक्षा में कही गई थी—

कोस्टस्मार्क में मरती होने के कुछ ही दिनों बाद एडमंड्रिक महात्मा के इस पार मुझे बहुत ही अचरनाक स्थान पर तैनात किया गया। मैं गोब्बा वास्त्व की निगरानी करता था। वहाँ सोविये एक विस्तृत बेचनेवाला और वह गोब्बा वास्त्व की निगरानी करे। हमारे उन गोब्बा वास्त्व के ठेके के पास लड़े रहने का विचार एक आतिशबाजी बेचनेवाले व्यक्ति तक को ठप्पा कर सकता है। मुझे केवल दो दिन तक अपने काम की जानकारी दी गयी और उस जानकारी से मेरा मन और भी बढ़ गया। अपनी उस पहली ड्यूटी को मैं कभी नहीं भूलूँगा। एक दिन बहुत ठण्ड थी और ऊहरा छाया हुआ था; मुझे बुलाया गया और बूखड़ी अन्तर्गत बेपेनी के केवेन पॉइन्ड के कुछे पोलवाड पर तैनात किया गया।

मैं जहाज पर पाँच नम्बर के स्थान पर भेजा गया। जहाज के उस भाग पर, छत पर काम करनेवाले पाँच आदमियों के साथ मुझे काम करना पड़ता था। वे लोग माक होने में बड़े मजबूत थे। किन्तु गोब्बा वास्त्व होने के बारे में उनका कोई अनुभव नहीं था। एक एक टन टी एन टी के बोझ अदर रहे थे। इतना गोम्ब वास्त्व इस पुराने जहाज को धँस करने के सिधे पर्याप्त था। वह बोझ बंदीरों के सहारे उतारा जाता था। मैं सोचता मान की बंदीर जिसक आप था टूट आप तो! इत कसपना मात्र से मैं कॉपने लगता और मेरा मन एक एक जाता। मेरे बुझने होते पड़ जाते और बिल बड़कने लग जाता। किन्तु मैं वहीं से भाग नहीं सकता था। मामने का अर्थ होता मौकरी को छोड़ भागना। इससे मेरी इच्छा में बड़ा लगता और ऐसे व्यवहार के कारण मुझे गोब्बी मार दी जाती। मैं भाग नहीं सका और मुझे वहीं पर डबे रहने के सिधे बाध्य होना पड़ा। मजदूर लोग बड़ी निश्चिन्ता से भार डोले रखते और मैं उनके इस काम को बेलता रहता सोचता—कहीं एक मिनट में ही जहाज धँस न हो जाए, एक पण्डे तक वा उलठे भी अधिक समय तक मन से छुप हो जाने के बाद मैंने सामान्य विवेक का सहारा लिया। मन ही मन काफी ठीक—सितक किया और सोचा—मान लो विस्फोट से मैं नष्ट हो गया तो क्या हुआ! क्या फर्क पड़ता है! उम्मा वह तो मरने का आस्तान ठीका है। अन्तर से मरने से तो इस तरह मरना कहीं बड़ा अच्छा है। मैंने अपने आप से कहा “मूर्ख न बनो तुम कभी मरोगे ही नहीं ऐसी बात भी नहीं। वा तो यह काम करो या गोब्बी के दिक्कार बनो। जो भी मुझे पठन्द हो करो।”

इस प्रकार मैं पशुओं अपने से मन ही मन ठक-बिठक करता रहा । तब कहीं बादमें होनी को स्वीकार कर अपने भय तथा चिन्ता से मुक्ति पायी ।

मैं यह पाठ कभी नहीं भूलूँगा । अब जब कभी मैं किसी ऐसी बात को लेकर चिन्तित हो जाता हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकता तो उपेक्षा से कह उठता हूँ — जाने भी दो, मूख आगो ! मेरा अनुभव है कि मेरे जैसे विस्फुट बनने वाले के लिये भी यह नियम बड़ा कारगर रहता है ।

बारों विस्फुटवाले क्या तुम ।

ईसा के काँटी के कदम हल्ल को छान कर यदि कोई अन्य कदम हल्ल है तो वह है मुक़रात के विग्रसन का । आज से इस हजार शताब्दियों बाद भी जेठो द्वारा वर्णित साम्राज्य के इस भावनापूर्ण राजत्व तथा अमर इतन्त को पालक कभी नहीं भूलेंगे । एकेन्त के कुछ ईर्ष्या तथा स्वार्थ व्यक्तियों ने, इस नये पैर चलनेवाले मुक़रात पर अभिरोध लगाया और उत्तर मुक़रमा जताया । मुक़रात को मृत्युदण्ड दिया गया । सर्वभावनापूर्ण जेठरने मुक़रात को निरका प्लास्य देने हुए कहा, "होनी को सरल भाव से कह लो" मुक़रात ने बेठा ही किया । उसने अपूर्ण धैर्य एवं समर्पण के साथ मृत्युका सामना किया और तत्काल रिश्म-व्योक्ति को प्राप्त हुआ ।

"होनी को सरल भाव से स्वीकार कर लो ।" यद्यपि वे शब्द ईसा से तीन सौ निम्नान्वे वष पूर्व कहे गये थे तथापि इस चिन्तित और बड़े संसार के लिये आज वे पहले से अधिक आवश्यक हैं ।

गठ भाट बगैँ से मैं, सामान्यतया उन सभी पुस्तकों तथा लेखों को पढ़ रहा हूँ जिन में चिन्ता निवारण सम्बन्धी कोई-सी भी बात कही गयी है ।

अन्ते इस अध्ययन के दौरान मैं मैंने चिन्ता सम्बन्धी अत्यन्त महत्व पूर्ण कविता भी पढ़ियीं पढ़ीं जिन्हें हमें बाधक्य में लग शीघ्र पर निरका देनी चाहिये ताकि अब भी हम अपना मुँह धोईं, उगईं पढ़ें और अपनी चिन्ताका निवारण करें । इस कविता के रचयिता पियेनोडिक्कल जुनियन सेमिनार माइने, १२० बी रद्दीट, म्युपार्क के व्यावहारिक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डाक्टर रेनाल्ड मेबर हैं ।

हे प्रभु मुझे बुझि दे कि मैं जिन बातों को
बदल न पाई उन्हें स्वीकार कर लूँ
मुझे माहम दे कि हो सके तो विपत्ति को बदल दूँ
मुझे बुझि दे कि मैं जका जुरा बदलान लूँ ।

चिन्ता आरको मिरा दे उसके पूर्व चिन्ता को मिटाने के लिये थोड़ा नियम यह है — होनी का स्वीकार कीजिये ।

१० चिन्ता से होने वाली हानि को सीमित कर दीजिए ।

क्या आप जानना चाहेंगे कि स्टॉक एक्सचेंज पर पैसा कैसे बनाया जाए। आपके सिवा काला ऐसे व्यक्ति हैं जो ऐसी तरीक़ों जानना चाहेंगे। मेरे पास यदि वह मुक्ति होती तो उसे बदलने पर यह पुस्तक खूब ठीके दामों बिकती। फिर भी एक तरीक़ा है जिसका कुछ लच्छे सप्ताह उपयोग करते हैं। चार्ल्स रोबर्ट ने जो म्यूयार्क की १७ पूर्ण ४२ की स्ट्रीट के कार्यालय में इन्वेस्टमेंट समझकार या मुझे यह कहानी सुनायी थी ।

उत्तने कहा, मैं पहले पहले जब टेक्सास से म्यूयार्क आया तो मेरे मित्रों ने स्टॉक मार्केट में खाने के लिये मुझे बीस हजार डॉलर की रकम दी । मैं समझता था कि मैं स्टॉक मार्केट की बारीकियों को जानता हूँ । किन्तु बात कुछ ऐसी हुई कि मैं गरी की सारी पूँजी यहाँ बैठा । यह सब है कि कुछ चीज़ों पर मुझे सुनाया भी हुआ किन्तु अन्त में सब कुछ लो बैठा ।

मुझे अपनी पूँजी गँवामे की इतनी निश्चिन्ता नहीं थी जिसकी कि अपने मित्रों की पूँजी गँवामे की । यद्यपि उन मित्रों के लिये इतनी पूँजी कोई बड़ी बात न थी । अपनी इस दुर्भाग्यपूर्ण अवस्थता के कारण मुझे उनके सामने जाने में भय लगता । किन्तु आश्चर्य की बात यह थी कि उन्होंने न केवल इस हानि को सहन मात्र से सह लिया बल्कि भविष्य के लिये पूर्णतया आशावादी भी रहे ।

मैं जानता था कि 'क्या गया तो ठीक मही तो कुछ ही लगी' की पद्धति पर मैं काम कर रहा था और व्यापार भाग्य और अन्य व्यक्तियों की सहाय पर निर्भर था । यद्यपि आइडिऑलिस्ट क्लब्सों में मैं कानों क मरोस स्टॉक मार्केट का चर्चा कर रहा था ।

मैं अपनी गलती पर विचार करने लगा और निश्चय किया कि फिर से स्टॉक मार्केट का चर्चा हाथ में लेने के पूर्व अपनी अवस्थता के कारण गौरेगा । मैंने इस दिशा में प्रयत्न शुरू किये और बर्न एल कालस नाम के एक परम लच्छे सप्ताह से परिचय किया । मेरा निश्चय था कि मैं जल्द उस व्यक्ति से बहुत कुछ सीख सकूँगा हूँ क्योंकि वह प्रति वर्ष अपने चर्चे में लच्छे रहने के कारण प्रसिद्धि प्राप्त कर चुका था और मैं यह भी जानता था कि उसका लच्छे चर्चे का आधार कोई लुभोग अपना भाग्य न था ।

उत्तने पण मुझे अपनी भव लच्छे की व्यवस्था पद्धति पर प्रयत्न लूँ और लच्छे इस व्यवस्था का अपना प्रयत्न निश्चय करवाया । उत्तने कहा 'मैं अपने प्रत्येक लोदे पर हानि की सीमा पॉष देता हूँ । जब मैं पचास डॉलर प्रति शेयर की दर से स्टॉक गरीबता हूँ तो लच्छे ही उस पर पॉष डॉलर प्रति शेयर की दर से हानि की सीमा निर्धार कर देता हूँ । अर्थात् जैसे ही शेयर का भाव पॉष डॉलर से नीचे चले आये तब ही शेयर की बिक्री हो जाती है । इस प्रकार अपनी हानि को पॉष डॉलर तक सीमित कर देता हूँ ।

उस कुशल व्यवसायी ने यह भी कहा कि यदि आपने बुद्धिमानों से सीखा लिया है तो आपको भौतकन दस बीस, पच्चीस, या पचास डॉलर तक ही मुश्किल हो सकता है । अपनी हानि को पैंच डॉलर तक सीमित कर देने पर आप से अधिक बार गण्टी करने पर भी आप काफी बचता बना सकते हैं ।

मैंने तत्काल ही उस सिद्धान्त को ग्रहण कर लिया और तब से उसका उपयोग कर रहा हूँ । इससे मैंने अपने तथा अपने ग्राहकों के कई हजार डॉलर बचा लिये हैं ।

इसके अनिश्चित मैंने यह भी मरदुम किया कि हानि की सीमा का यह सिद्धान्त स्टॉक मार्केट के सिवा अन्य कई बातों में भी काम में लाया जा सकता है । मैंने अपने ब्लूप और बिज़नेस के भी 'हानि सीमा' निर्धारित करना आरम्भ कर दिया और इस पद्धति ने कमाल कर दिखाया ।

एक उदाहरण स्पष्टिसे — मैं प्रायः अपने एक मित्र के साथ रोपदर का भोजन किया करता हूँ । पर वह कभी कमाल ही समय पर पहुँचता । वह छेप के साथ समय तक इंतज़ार कराते कराते मुझे परेशान कर देता और तब अपनी घूरत दिखाता । अन्त में तब आकर एक दिन मैंने अपना 'हानि — सीमा' सिद्धान्त उसे सुना दिया । मैंने कहा, "देखो मित्र अबसे मैं इस मिनट तक तुम्हारी प्रतीक्षा नहीं करूँगा और यदि तुम इस मिनट बाद आये तो हमारे छेप का प्राप्ताम रद्द और मैं यहाँ से खिन्क जाऊँगा ।"

माइक्रो अगर वह बुद्धि मुझ में क्यों पहुँचे आ गई होती तो कितना अच्छा होता ! कितना अच्छा होता यदि मैं अपनी जम्ह बाकी अपने आप, अपने का लही मानने की अपनी इच्छा अपने पचासवां तथा अन्य सभी रिमागी और मानसिक क्षेत्रों पर 'हानि-सीमा' का सिद्धान्त लागू कर देता । मुझ में यह विवेक पहुँचे क्यों नहीं जगा कि मैं प्रत्येक मानसिक अस्थिति मरकाने वाली परिस्थिति पर काबू पाकर मन ही मन कहता, 'देखो इतने करनेगी इस स्थिति पर इससे अधिक छिट-छिट मन करो ।' लापता हूँ — मैंने जमा क्यों नहीं किया !

हिर भी कम से कम एक मौके पर तो मैंने दाढ़ विवेक से काम से ही लिया था और उत्तम त्रिये अपने आदरको भय देना ही होगा । वह एक बहुत सम्पूर्ण परिस्थिति थी, मेरे जीवन का अत्यन्त कठिन समय था । ऐसा कठिन समय, जब मैं अपने लक्ष्यों अपनी भारी पात्रताओं तथा बर्तों के काम पर पानी छिड़त देखता रहा । वह परमा इस प्रकार है —

जब मैंने मकरवा लौक के समय में मैंने उपयोग लाना की हैमिदत से जीवन विज्ञान का विषय लिया । मरी कहना थी कि मैं एक नवीन या एक नवन या रोमन हादी के समान दूँगा । मुझ में इतनी स्थिति थी कि एक त्रिये में ही मैंने पूरा में लिया जहाँ मैं प्रथम विद्युत् के पद करी की मुझ लीन के कारण रॉटर में कल में गाना जीवन विज्ञान कहता था । दा कर्त एक में बरी अपना मान काय करता रहा । अने अपनी पुस्तक का नाम 'द अनिज्ड' (दर्शना

तुझ) रत्ना। प्रकाशकों की ठंडी प्रतिक्रिया ने इस नामकरण को सार्थक कर दिया। प्रकाशकों का रत्न डाकोम के मैगनों में लनलाने हुए स्वीडिश की तरह ही ठंडा था। जब मेरे एजेंट ने बताया कि यह रचना बेकार है तथा मुझे में उपन्यास लिखने के लिये आवश्यक प्रतिभा एवं कला का अभाव है तो मेरा फलेजा पक्ष से रह गया। मैं समझे में था गया और उही दशा में ऑफिस से बाहर निकल आया। यदि उसने मेरे सिर पर हथौड़ा मी मारा होता तो मैं रत्ना किर्चम्यविमूढ़ नहीं होता। मुझे लगा कि मैं जीवन के पौराणे पर रहा हूँ और मुझे अपनी रिश का महत्वपूर्ण निणय करना है। क्या करूँ, क्या न करूँ, इसी दुविधा में कई हफ्ते निकल गए और जब बहुत दिनों के बाद कभी मुझे अपनी आकुल-आकुल स्थिति से छुटकारा मिला। उन दिनों मैं हानि-सीमा के सिद्धांत के विषय में कुछ नहीं जानता था। किन्तु आज जब मैं उन पिछले बातों पर विचार करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि मैंने अनजाने ही उस सिद्धांत का उपयोग कर लिया था। उस उपन्यास पर लिखे गए दो बरों के कठिन परिश्रम को एक अल्प प्रयोग समझ कर उसे वहीं छोड़ दिया और वहीं से आगे बढ़ गया। मैंने फिर से ग्रीक शिक्षा का कार्य आरम्भ किया और उसका संगठन किया। अचकाय के समय में मैंने जीवनियों तथा ऐसी पुस्तकें जो कथामय न हो सिलनी शुरू की। वैसी ही एक पुस्तक यह है जिसे आज पढ़ रहे हैं।

आप पूछेंगे कि क्या मैं अपने उस फैसले से सुख हूँ? हाँ ख़ूबसुख सुख हूँ। जब कभी मैं उस विषय में सोचता हूँ, मेरा मन कुछी के मारे नाच उठता है। मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि जब से एक बड़ी भर के लिये मैं मुझे कभी पश्चात्ताप नहीं हुआ कि मैं टामस हार्डी जैसा उच्च कोटि का साहित्यकार क्यों नहीं बन पाया।

अगम्य ही वर्ष पहले की बात है जंगल में बोकडेन पोंड के तट पर रात के समय उम्बुओं की नील के बीच हेनरी बोरो ने मेरे शब्द अपनी बायरी में लिखे — किसी भी वस्तु का मूल्य आज या कल, उस के निमित्त में लिखे जानेवाले जीवन के क्षणों से बोझा जाता है।

बूंदरे शब्दों में यदि, किसी वस्तु पर हम जीवन का आवश्यकता से अधिक समय व्यय करें, तो हम मूर्ख हैं।

फिर मैं मिस्टर और सखिबान जैसे व्यक्ति ऐसी मूर्खता कर ही बैठे। उनका काम मधुर शब्दों और संगीत की रचना करना था। उन्होंने संसार में भूम मधा देनेवाले पेट्रोस पीना फोर की मिफलों आदि अत्यन्त सरल एवं मधुर लैमिराओं की रचना की किन्तु एक तरी के मूल्य को लेकर उन्होंने अपने जीवन के कई बरों को कटवना दिया। बात यह हुई कि सखिबान ने उनके हाथ लीदे गए एक नवे सिनेटर के लिए नई तरी का ऑर्डर दिया था। जब मिस्टर ने बिक बैला तो वह कोप से महक उठा। लगड़ा कोई तक पहुँच गया और नतीजा यह हुआ कि जीवन भर वे एक बूंदरे से नहीं बचे। जब कभी सखिबान नवे नाटक

के लिए कोई धुने पनाता, वह उन्हें डाक द्वारा गिस्वर्ट के पास भेज देता और जब गिस्वर्ट गीत लिखता तो वह उन्हें बारस छविमान के पास भेज देता। एक बार दोनों को एक साथ रंगमंच पर आना पड़ा किन्तु एक रंगमंच फ इत और लड़ा रहा तो दूसरा दूसरी ओर। यहाँ तक कि अभिवादन के लिये हाँके भी तो बिगरीठ दिया में, ताकि एक दूसरे को देख न सकें। उनमें किन्नर क समान, अपने रोप पर हानि-सीमा का सिद्धान्त लागू करने की बुद्धि नहीं थी।

एकबार अमेरीका के एड-मुद्र क दिनों में किन्नर के कुछ मित्र उतक कट्टर विरोधियों की कट्टर आलोचना कर रहे थे। उन्हे मुनकर किन्नर ने कहा, 'आप में व्यक्तिगत विरोध क भाव मुझ से कहीं अधिक है इससे कोई काम नहीं होगा। मनुष्य क पाप इतना कम्य ही कहीं है कि वह अपनी किन्दगी लगदो में उल्टा दे। यदि कोई व्यक्ति मुझ पर आरोप करना फन्द कर दे तो मैं उतक साथ हुए पहले के लगदो को कभी पार नहीं करूँ।

काश ! मरी चाची एडिय भी किन्नर ही की तरह समझीला होती। वे चाचा फ्रैंक के साथ एक घर्म पर रहती थी। घर्म कैदीली शास्त्रियों और गट्टो से मरा पड़ा था। उतमें मिट्टी अधिक उपजाऊ नहीं थी। वे बड़ी कठिनार्थ से अपने दिन काटते थे। एक एक कौड़ी मोहर क समान थी। किन्तु चाची को अपने सामान्य रीतने वाले घर को महकीका बनाने क लिये पदों और अन्य तजाबद की बस्तुएँ लरीदने का बड़ा शौक था। ये बस्तुएँ वे 'डान एवर लास ब्राह गुहज खोर्क' से उधार लरीदती थी जो मिश्रीरी के 'मेरीबिसे' स्थान पर था। चाचा फ्रैंक को अपने कर की बड़ी चिन्ता थी। जिस प्रकार एक किसान को कर्ज से भय लगता है उसी प्रकार उन्हें भी अपने बट्टे हुए बिलों से भय लगता था। इसलिये उन्होंने खुशवार 'डान एवर लोस' बाघों को अपनी पत्नी को उधार बस्तुएँ देने के लिये मना कर दिया। जब चाची को दर बात मानूम हुई तो वे कौबस मदक उठी। मात्र पचास बर्ष बाद भी वे उत धटना को याद कर मदक उठती हैं। मैंने कई बार उन्हें इन बात का दुहराते सुना है। निछली बार जब मैं उन्हें मिला था वे कमलग लतर बर्ष की थीं। मैंने उनसे कहा - चाची चाचाने यह दुगदारे साथ अपना नहीं दिया किन्तु पचास बर्ष पहले की बात पर टिकापत्र करन रहकर क्या हमने उन्हे भी अधिक कुछ मरी दिया। (चाचीर मरी बठ का क्या अतर होने को था।)

चाची को अपने बेमनस तथा कट्टर स्त्रीचो के कारण मानसिक शांति को लोहर मरी मूख्य चुकाना पड़ा।

केवलानि कैवलिन जब लाल बर्ष के थे तब उन्होंने एक भूत की भी लिखे थे लतर बर्ष के हुए तब तक शां करले रहे। जब वे लाल बर्ष के थे एक मदी पर डंग हो गए। कौडी लरीदने के लिये वे हतय लललानि हो उठे कि उन्होंने दुश्मनार के लम्ने देतो का डेर लगा दिया और निना उतकी बीमा दूधे लीये

ले आए। सत्तर वर्ष के बाद अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उन्होंने उस पत्र का इस प्रकार वर्णन किया— पर आकर सीटी पा जाने की लुपी में मैं सीटी बजाता छिटा। किन्तु अब मरे बड़े माई तथा बहनों को पता चला कि मैं सीटी का अधिक मूस्य वे आया हूँ तो उन्होंने मेरी लूख हँसी उठाई और मैं गुस्से में रो पड़ा।

बर्षों बाद जब मैकडलिन फ्रांस में सम्मिलित बने तथा संसार प्रसिद्ध व्यक्ति बन गए तब भी वे सीटी का अधिक मूस्य देने की बात नहीं भूले और परिचाम वह हुआ कि सीटी सेकर उन्हें आनन्द की अपेक्षा अधिक कटुता सेवनी पड़ी।

किन्तु मैकडलिन ने इससे जो शिक्षा ली वह अमूल्य उनके लिये बड़ी धन-दायक सिद्ध हुई। उन्होंने कहा कि, अब मैं बड़ा हुआ और बुनियादारी बताने वाले लोगों के कानों का मैंने निरीक्षण किया तो मुझे ठाठ हुआ कि कितने ही आदमी ऐसे हैं जिन्होंने बलुओं का अधिक मूस्य चुकाया है। संछेन में मेरी तो वह बारना है कि बहुत से लोग इसलिये बुद्धी होते हैं कि वे बलुओं के मूस्यों का गलत अनुमान लगाते हैं।

गिस्बर्ट और सडिबान ने भी एक-दूतरे से मायम हो कर नाट्यगी का आवश्यकता से अधिक मूस्य चुकाया। बापी एडिय ने भी यही किया और डेक कारनेगी ने भी कई बार ऐसा ही किया। संसार के दो महान उफन्नास 'बार एण्ड पीठ (युद्ध और शांति) तथा एना केरेनिना' के लेखक मिमो टॉल्स्टाय ने भी ऐसा ही किया। इन्सार्फकोपेडिया ब्रिटैनिका क अनुसार जीवन के अन्तिम पीठ वर्षों में टॉल्स्टाय का संसार में सर्वाधिक मान था। उनकी मृत्यु के बीस वर्ष पूर्व अर्थात् १८९ से १९१ के वर्षों में अनेक अज्ञातुओं ने दर्शनार्थ उनके निवास स्थान तक दीर्घ यात्रा की। वे उनकी बाणी सुनते उनके बोले का आँचल होते वहाँ जाते और उनका प्रत्येक शब्द किन्हीं सेते मानते वह कोई 'विश्व रहस्योद्घाटन' हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में सत्तर वर्ष के टॉल्स्टाय में सत्तर वर्ष के मैकडलिन बिचना विवेक भी नहीं था। वा कई विवेक के माम पर उनके पास कुछ नहीं था।

बात यह थी कि टॉल्स्टाय ने एक ऐसी छद्म से विवाह किया था जिसे वे लूख चाहते थे। वे दोनों पहले इतने सुखी थे कि भगवान से प्रार्थना करते समय वही मांगते कि उनके सामान्य जीवन का वह अपूर्व झुल सदा बना रहे। किन्तु टॉल्स्टाय की पत्नी बड़ी ईर्ष्यालु थी। वह योग बरक कर उनके पीछे हो लेती और उनकी निगरानी करती। यहाँ तक कि बंगला में भी वह उनका पीछा नहीं छोड़ती। इससे उनमें बड़ा कलह होता। उसे अपने बच्चों तक से ईर्ष्या होती थी; यहाँ तक कि एक दिन ईर्ष्यालु उसने अपनी बच्ची के फोटो को गोली मार दी और उसमें छेद कर दिया। कई बार वह अफ्रीम की शीर्षा होने से बचा कर मात्म-हत्या करने की बमकी बेटी और कई पर जोरने लगती। यह देखकर इधर कोमेने बुबके हुए उसके बच्चे मय से पीछने लगते।

और दास्यदाय क्या करते ! वे भी उद्येधित होकर पत्नीचर छोड़ने छोड़ने मारते । मैं उन्हें दोष नहीं देता, क्योंकि उद्येधना में प्राया ऐसा ही होता है । उनके पास उनकी अपनी बापरी रहती थी जिस में वे सारा दोष अपनी पत्नी के मत्पे मड़ने में । यह कार्य उनके स्थिर 'सीटी' सिद्ध हुआ । वे चाहते थे कि बापरी को पटक मापी पीटी उन्हें निर्दोश मान कर सारा दोष उनकी पत्नी के मत्पे मड़ दें । किन्तु इस की प्रतिक्रिया उनकी पत्नी पर यह हुई कि वह बापरी के पत्त काट कर बसाने समी और स्वयं भी बापरी सिगने छगी जिसमें अपने दास्यदाय को तपस्यायक के रूप में चित्रित किया । इतना ही नहीं उसने 'हूब कास्ट' (जिस का दार) नाम का एक उपन्यास भी लिख डाला । उस में उसने अपने को त्यागमयी देवी के रूप में और दास्यदाय को पर क विद्याय के रूप में चित्रित किया ।

यह सब क्यों हुआ ! क्या कारण था कि उन्होंने अपने घर को—स्वयं दास्यदाय क घरों में—'पागल गाना पना डाला' । यह तो स्पष्ट है कि कारण कई थे, पर उनमें से एक यह भी था कि उनमें दूसरों को अपने अनुकूल करने की तीव्र चाहता थी । उनकी यह चिन्ता थी कि हम उन के बारे में क्या लखेंगे ! पर क्या हम कभी यह भी सोचते हैं कि हमों में दोषी कौन था ! हम अपनी ही उलझनों में इतने घिरे रहते हैं कि दूसरों के बारे में सोचने का हमारे पास समय ही नहीं होता । बेचारे उन दा प्राणियोंको अपनी 'सीटी' की कितनी भारी कीमत चुकानी पड़ी । पचास पर्य तक उन्हें सबकुछ ही नई मोगना पड़ा, मरकब हलचले कि उनमें 'हानि-बीम्या' निर्धारित करने का विवेक नहीं था । वे बिपाद को बड़ी पर रात्म करना नहीं जानते थे । उन में यह जानने का विवेक नहीं था कि 'हमारा जीवन बरबाद हो रहा है और हमें हागड़े को बड़ी रोक देना चाहिये ।'

मेरा तो यह हद निरवाह है कि मूखों का ठीक ठीक ज्ञान हमारी मानसिक धारितिका महत्वपूर्ण रहस्य है और मर्याद यह भी निरवाह है कि यदि हम अपने जीवन के मुद्दाबले में अमुक बस्तुओं का क्या मूल्य हो इस बारे में धरना कोई मान बना ले ता तत्काल ही हमारी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ दूर हो जाएँ ।

इसलिए चिन्ता मानको मिटा दे उसके बरस ही चिन्ता को मिटा देने क शिव यह पौषपौ निपम वाद रलिये —

कब कभी बेकार बातों को लेकर जीवन नष्ट करने की रास्ता छपार हो आप तो मन ही मन तीन प्रश्न कीजिये —

१ किस बस्तु में मैं चिन्तित हूँ उस से कुछ क्या हानि होगी ?

२ इस बात के लिए हानि-बीम्या कहीं तक निर्धारित की जाए ! या कब हमें मुना दिया जाए !

३ अपनी सीटी का कितना मूल्य हूँ । क्या मैं परों ही से बापिक मूल्य ले नहीं चुका दिया है !

११ हथेली पर सरसों उगाने की कोशिश न कीजिये।

सिख रहा हूँ और बिड़ली के बाहर अपने उद्यान की सर्पाकार पट्टियों को देख रहा हूँ। वे पट्टियाँ सीसियों और कंकड़ों से बनी हुई हैं। मैंने इन्हीं देख निस्वविधात्मक के 'पीरोसी' मुद्रियम से लरीदा था। मेरे पास मुद्रियम के स्फुरेटर का एक पत्र है, जिसमें लिखा है कि वे पट्टियों १८ अन्त वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई बड़ मूर्ख भी इस बात से इन्कार नहीं कर सकता कि वे पट्टियाँ १८ अन्त वर्ष पूर्व बन चुकी हैं और अब उसका अस्तित्व को बरहान नहीं जा सकता। इतना ही क्यों बस्कि १८ सेकण्ड पूर्व तक की बटिठ किसी घटना को भी नहीं बरहान जा सकता और मना तो यह है कि हम में से अधिकांश गरी करते आए हैं। वह ठीक है कि कुछ क्षण पूर्व हुई किसी घटना के प्रभाव को हम कम कर दें; किन्तु उसे सर्वथा बरहान नहीं सकते।

मगवान की इस बीज्य गूमि पर भूत की सार्वक बनाकर हम उठाने का केवल यही तरीका है कि हम देव के साथ अपनी बीसी मूर्खों का विरोधपन करें, उनसे हम उठायें और उन्हें मृत बायें।

बात ठीक है पर आप सोचेंगे कि क्या इसके अनुष्ठान आचरण करने का साहस और विवेक भी मुझ में है? आपके इस प्रश्न के उत्तर में मैं आपको कई वर्ष पूर्व का अपना एक अनुभव सुनाऊँगा— एक बार मैंने बिना सुनाया कमाए तीन अन्त बास्कर की रकम को 'स्वादा' कर दिया। बात यह थी कि मैंने प्रौढ़ शिक्षा के लिए एक बृहत् केन्द्र की स्थापना की थी। विभिन्न समयों में उसकी शाखाएँ खोली गईं और उसके प्रचार एवं ऊपरी व्यवस्था के लिये कुछे हाथों वन लार्ज किया गया। पढ़ने में व्यस्त रहने के कारण अर्धव्यवस्था पर ध्यान देने के लिये मेरे पास समय ही न था और न ऐसा करने की कोई इच्छा ही थी। इस बारे में मैं इतना अपरवाह रहा कि आव-व्यय का विचार रखने के लिये किसी कुशास मैनेजर की आवश्यकता भी महसूस नहीं की।

अन्ततः एक वर्ष के पश्चात् मुझे एक गम्भीर एवं जिस दहशत देनेवाले तथ्य का मान हुआ। वह यह था कि बहुत आस होने पर भी हम के नाम पर एक कीर्ती भी हमारे पास न रही। इस तथ्य का पता पच जाने पर मुझे दो बातें करनी पड़िप थी—एक तो वह का इच्छा वैज्ञानिक जोर्ज बायिग्यन कारवर मे बैंक में बाकीत हजार बास्कर गरी देने पर की।—अब उसे पूछा गया कि क्या आप को अपने दिवास्मिया हो जाने की बात मालूम है? तो उन्होंने जड़े सहज माह से उत्तर दिया, हा मुना तो है। यह कह कर वह फिर से अपने व्यापार्य कार्य में लग गया। उसने उठ हानि को सदा के लिए मन से निकाल दिया था।

दूसरी बात जो मुझे करनी पड़िप थी वह यह थी कि मुझे अपनी मूर्ख का विरोधपन कर उससे सदा के लिये शिक्षा ग्रहण करनी पड़िप थी।

किन्तु रात बरह है कि मैंने उन दोनों बातों में से एक भी नहीं की, बल्कि चिन्ता में गोन खाने लग गया और कई महीनों तक उलझन में पड़ा रहा। मरत बचन कम हो गया और नींद हराम हो गई। इतनी बड़ी भूख से शिषा मरण करने के बजाय मैं फिर उसी प्रकार सेकिन कुछ छाटे पैमाने पर भूख कर बैठा।

मुझे उस तारी मूर्खता पर सोचते हुए आज बड़ा दुःख होता है। मैंने बहुत पहले ही समझ लिया था कि दूसरों का शिषा बना आसान है किन्तु उसी शिषा के अनुरूप स्वयं आभरण करना अत्यन्त कठिन है।

क्या ही अष्टा होता यदि मुझे मी म्यूपाक के जार्ज बौटिंग्टन हार्डस्कूथ में अभ्यसन करने का सीमाग्य प्राप्त होता और वह भी भी ग्रन्थवाइन के विद्यार्थी के रूप में ब्रिटेन म्यूपाक के प्रोफेसर में १३९ बुडीप्रिस्ट एवेन्सु के एमन लाउण्डर्स का शिषा हो पी।

भी लाउण्डर्स ने मुझे बताया कि शरीर विज्ञान के अध्यापक भी ग्रन्थवाइन में उन्हें एक बार बहुत ही महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया था। उन्होंने कहा — “उन दिनों मैं फ्रियोसामरथा में था फिर मी चिन्ता का मृत मुन पर तबार रहता था। मैं अपनी भूखों को लेकर अत्यन्त और दुःख रहा करता था। रातभर अन्ना पपीछा-पत्र उछरत उछरत इसी चिन्ता में पुल्ला और जागता रहता कि मैं पपीछा में तटल हाऊंगा, या नहीं? मैं रोत्र करने फिर पर पछताता रहता और साधता — क्या ही अष्टा हला यदि मैं उस और टंग से करता। फिर सोचता — अमुक बात को भी नहीं कह कर सो कहना चाहिए था।

तब एक दिन तबरे हमारी कक्षा के विद्यार्थी एक प्रबोलागामा में गए। वहाँ एक शिषक थे। दिन का नाम था भी ग्रन्थवाइन। उन्होंने एक दूध की बतलम डस्क के विम्बुछ किनारे पर रख छोड़ी थी। हम सभी उस दूध की बोतल का देगन पीठे रहे। सोचने लगे — आगिर इतका हमारे शरीर विज्ञान के पाठ से क्या संबंध हो सकता है? तब एकाएक ग्रन्थवाइन उठ गइ हुए, उदम टिप्पी और बोतल गिर कर पूरपूर हो गई। तब दूध वह निजला और वह बिरला उठे — दूध तो बग गया अब खान से क्या!”

तब, उन्होंने हमें अपने पास बुलाकर उन टुकड़ों को दिखाया और कहा — “इन्हें अष्टा तरह देल ता — मैं चाहता हूँ कि तुम इनसे शिषा लो और उन खान परदेन पाद लगे। तुम देग ही रहे हो कि दूध नाश्र में वह निजला है और अब यदि तारी बुनिया एक साथ उनक ऊपर बहबहान तदा बाक नापन लग लो भी दूध की एक बूर मी हाथ नहीं लग सकती। उस समय यही ली थी लाबपानी दूध का बजा सकती थी किन्तु अब कुछ नहीं हो सकता। अब ता यही अष्टा है कि हम सब बचना का भूतकर दुनर बार्ने में लग जायें। भी लाउण्डर्स ने कहा — “त सामन्त्य परदेन में तुम बहुत ही प्रभावित किया। आज मैं अपने बदेमिती भट्टिन और शिष भूत पुका हूँ पर वह दूध व चटना आज भी की निमग में

ताबा है। मेरे विचार से उस प्रदर्शन से मुझे व्यावहारिक जीवन पर चिन्ता महत्वपूर्ण शिक्षा मिली, उसनी उच्च विस्मयिकात्मक चार वर्षों के अध्ययन के दौरान में किसी भी अन्य बात से नहीं मिली। उस से मुझे शिक्षा मिली कि यथावत्मान हानि से सावधान रहा जाए किन्तु इतने पर भी हानि हो ही जाए तो उसे सर्वथा सुझा दिया जाए।

कुछ पाठक इस कथावत को कि—अब पठताए होत क्या अब चिकित्सीय युग गईं सेत — पिरी हुई पुणनी कथावत कह कर अपनी निद्रा व्यक्त करते हैं। मैं भी जानता हूँ कि यह कथावत पिरी हुई नीरस और उच्छिष्ट लगती है। मैं यह भी जानता हूँ कि आप इसे हजारों बार सुन चुके हैं किन्तु मैं आपसे यह भी कहना चाहूँगा कि इन्हीं पिरी-पिरी पुणनी नीरस कथावतों में सुगोका मिश्रित ज्ञान अमूर्तनिहित है। इन कथावतों का उद्देश्य मानव जाति के कठोर अनुभवों से हुआ है। तथा अस्पष्ट पीढ़ियों में प्रयुक्त होती हुई वे हम तक पहुँची हैं। यदि आप महान विद्वानों द्वारा

चिन्ता पर लिखी गई सामग्री पढ़ें तो आप को पता चलेगा कि जितने अधिक सारभूत और गम्भीर तथ्य आपने इन पुणनी कथावतों में पढ़े उतने किसी अन्य सामग्री में नहीं। उदाहरणार्थ वे कथावतें कीजिए— पुत्र आनेके पहले ही उसे पार न करो तथा अब पठताए होत क्या अब चिकित्सीय युग गईं सेत। यदि हम इन दो कथावतों पर चिकित्से के स्थान पर उनका जीवन में प्रयोग करने लें तो हमें इस पुस्तक को पढ़ने तक की आवश्यकता नहीं रहे। बल्कि यदि हम अपनी इन कथावतों को जीवन में उतारने लें तो हम सुखपूर्वक हो सकें। जो भी हो ज्ञान की दृष्टि तो उस की व्यावहारिकता में ही है तथा इस पुस्तक का उद्देश्य आप को कोई नई बात बताना नहीं है। इस पुस्तक का एक उद्देश्य तो यह है कि आप को उन तथ्यों का स्मरण करवा जाए किन्हीं आप पहले से ही जानते हैं दूसरा उद्देश्य यह भी है कि इसके द्वारा आप को उन तथ्यों को किन्हीं आप पहले से ही जानते हैं जीवन में उतारने की प्रेरणा मिले।

स्वर्गीय प्रफ़्ड फुल्लर रोड जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी ज़रूरत है क्योंकि उनमें पुराने स्वर्णों को नवीन तथा आधुनिक ढंग से प्रकट करने की प्रतिभा थी। वे क्रिसेडेसिका बुकेटिन के सम्पादक थे। एक बार कॉलेज के मास्टर स्टाफ़ों के सामने प्रवचन करते हुए उन्होंने प्रश्न किया कि आप में से कितने ऐसे हैं किन्हींने कभी छक्की खीरी है? जरा अपने हाथ उठा दें। उन्होंने देखा कि बहुतों ने छक्की खीरी थी। तब उन्होंने दूसरा प्रश्न किया—आपमें से कितनी ऐसे हैं किन्हींने सेतों में पान की जगह पूछ बोई है?

कितनी ही नहीं थी।

मैं रोड ने कहा—साथ है कि कोई सेतों में घूम नहीं हो सकता। वह तो पहले ही से बरों मौसम है। अतीत के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। अब आप यदि मुझे उलाहने अर्थात् मैं तो आप पूछ बोलने का प्रयास करते हैं।

जब बसपौल के प्रसिद्ध शिक्षारी वृद्ध कोर्नामक इन्साफी बय क ये मैने उनसे पूछा कि, ' क्या आप कभी अस्सी हाथ पर बिन्ना करते थे ? '

" हाँ करता था ' कर्नामक न कहा। ' किन्तु कई वर्ष हुए मैं इस मूर्खता से कुछ हाथ हुआ हूँ। मैंने जान लिया कि बिन्ना से मरी कोई प्रगति नहीं हो सकती। आ पीछे हुआ है वह छोट कर नहीं आता। "

बीते की पुनः प्राप्त करने के व्यर्थ प्रयास में आर कपल अपने चेहरे पर छत्रियों बाध सकते हैं तथा उदर मन के विकार मन सकते हैं।

मैंने मत ' वैक्समिनिंग ' समारोह के अगल पर जेक हेमली के साथ मोहन किया था। मोहन करने समय उन्होंने मुझ उस घटना का वर्णन सुनाया जिस में ये हेसीबद यमिनयनशिप की सर्पों में दुर्ग से मात गा गए थे। उनका अहं को आपात पहुँचना स्वामाधिक ही था। उन्होंने मुझ बताया कि, ' उस संघर्ष के दौरान में मुझे एकलक लगा कि मैं वृद्ध हो चुका हूँ। इस बार कुली हुईं वह तक तो मैं टिका रहा किन्तु उसके बाद टिक नहीं सका। मेरे चहरे पर खून आ गयी थी और यह जगह जगह से कट गया था। मेरी आँखें लगभग बन्द हो चुकी थीं। मैंने देखा कि रक्तों ने जक देने का हाथ ऊपर उठा कर उसे निचपी घोषित कर दिया है। मैं निम्न-यमिनयन नहीं रहा। बरसने पानी में भीड़ को पीछा हुआ मैं अपने इंसिग रूप में पला गया। जब मैं भीड़ में से गुजर रहा था कुछ लोगों ने मेरा हाथ धाम कर सदानुमति प्रार्थित की ता कुछ लोगों की आँखों में भीड़ प।

एक वर्ष पश्चात् होने से मैं फिर लड़ा किन्तु व्यर्थ। मैं लण्डन टियर हाथ हुआ था। उस बिन्ना से मुक्त होना मेरे निर कठिन हो गया। वह मैंने मन ही मन निधय किया—' गड मु' उरताइन से कोई नाम नहीं। मैं बीती घटनाओं पर भीड़ नहीं बनाऊँगा। परामर्श के पक्ष का मैं सतत लेंगा पर भूमिगत कभी नहीं हूँगा।

जेक हेमली मन ही मन बुझाता नहीं रहा कि मैं ' गड मु' नहीं उगाऊँगा। नहीं, ऐसा करने का परिणाम ता वह होता कि वह भूल की बिन्ना पर मोचन के लिए बाध्य हो जाता। किन्तु उन्होंने अपने परामर्श को स्वीकार कर उसे धुना दिया और मारी के कापकम पर अपना प्लान कथित कर दिया। उन्होंने मोहन पर जेक हेमली रेखा बताया तथा ५० की स्ट्रीट पर ग्रेट नार्थन हाउस गोप्री। उसने ऐसेबाजी के प्रारण तथा कुरितपो की सर्पों का प्रचार करने में अपने को लगा दिया। वह अपने रचनात्मक बापों में इतना व्यस्त रहने लगा कि उसे अदीन को याद करने तथा उठकर बिन्ना करने का समय ही नहीं लगा था।

जेक हेमली ने कहा — गल पार वर्षों से मरा जीवन योमिनयनशिप के जीवन में पूरी अधिक लुगी है।

" जब मैं इतिहास तथा आत्म कथन पढ़ता हूँ तथा अपने कठिन योमिनयनशिप में अपने का अस्सी बिन्नाओं एवं शिरदाओं को मुझ का गुपी जीवन

व्यतीत करते देखता हूँ तो हर बार चिन्तित रह जाता हूँ तथा उनसे प्रेरणा प्राप्त करता हूँ।'

एक बार मैं सिगसिंग गया और वहाँ देखा कि कैरी, कैर के वारर आम लोगों के समान ही सुखी हैं। इस बारे में मैंने सिगसिंग के बॉर्डर लेविच ई ऑन से बात-चीत की। उसने बताया कि जब वे अपराधी पहली बार जेल में आते हैं तो मुख्य और दुःखी रहते हैं किन्तु कुछ महीनों के पश्चात् उनमें से अधिकांश, जिनमें कुछ बुद्धि है, अपने दुर्भाग्य को सुझा देते हैं, अपने को उस जीवन में दाखल करते हैं और उसे स्वीकार कर लेते हैं। वे उसे सुखी बनाने का प्रयास करते हैं। बॉर्डर ऑन में मुझे सीगसिंग के एक कैरी का हाक बताया जो माफी या और जेल में सुखी उगाते तथा कुछ ज्यादा समय गाता रहता था।

सीगसिंग के उस कैरी में अन्य लोगों से अधिक विवेक था। वह जानता था कि निराशा रेलत स्थिरता है और स्थिरता ही रहता है। आपकी समस्त पवित्रता एवं बुद्धि आधी पंक्ति मिटाने के लिए भी उसे बर्बाद नहीं सकती। निराशा से कितने बंकों में से एक को भी आपके आँसू को नहीं सकते।

इसलिए व्यर्थ ही आँसू क्यों बहाए जायें। वह सब है कि हम बहुत सी मूर्ख और मूर्खवादी करते हैं वह हमारा दोष है। तो क्या हुआ? किसने वह सब नहीं किया? मेरोक्रियन वैसा व्यक्ति भी अपनी बीटी हुई छात्रों की एक विहारी हर गया था। ओल्सन हमारे प्रयत्न मेरोक्रियन के प्रयत्नों से भुरे नहीं बैठते।

वह तो निर्बिबाह है कि छत्तिशाही राजा भी दूरी को फिर से नहीं ओढ़ सकता, चाहे वह अपनी पूरी ताकत ही क्यों न लगा दे।

इस लिए यह * भी निबन्ध सारथ एविए - बात का वर्तमान न बनाइये।



तीसरे भाग का संक्षेप

(१) ध्येय रहकर चिन्ताओं के जमपट का दिमाग से बाहर रहिये। मूल काम कीजिए। पुनः पुनः कर जितनेबारी के लिए यह सर्वोत्तम औपपत्ति है।

(२) दृष्ट घातों पर विरत न पुनिये। दृष्ट घातों जीवन की दीमक है। उन को लेकर जीवन का सुख नष्ट न कीजिए।

(३) भौतिक नियम का प्रयोग कीजिए, चिन्ताओं का मगाइये। मन ही मन सोचिये—यदि कुछ हुआ तो क्या विपत्ति आ सकती है।

(४) हानी के साथ सहयोग कीजिये यदि आप परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, उनमें संशोधन नहीं कर सकते तो कहिये—शुक्र है—है तो है, बदला नहीं आ सकता।

(५) भर्त्सना चिन्ताओं को लीजिये। उनका मूल्य निर्धारण कीजिए, अधिक मूल्य न दीजिये।

१. यही ताकि चिन्तारूप भाग की सुख है।

मन में सुख शान्ति रखने की सात विधियाँ

१२ ये शब्द आपकी जिन्दगी बदल देंगे

कुछ वर्ष पूर्व मुझे रेडियो कार्यक्रम में यह प्रश्न पूछा गया था कि आपने अब तक सबसे महत्वपूर्ण पाठ कौनसा सीखा है ?

उत्तर सरल था। अब तक जो महत्वपूर्ण बात मैंने सीखी, वह है 'हमारे विचारों के महत्व का ज्ञान।' यदि मुझे मालूम था कि मैं क्या सोचता हूँ तो मैं भी क्या हूँ वैसे हूँ। यह भी जान सकता हूँ। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व को बनाते हैं। हमारी मानसिक अवस्था ही हमारे भाग्य का निर्णय करती है। इमर्शन में कहा है कि "मनुष्य का व्यक्तित्व उसके दिन भर के विचारों से आका जाता है। वह अपने विचारों से मिला हो ही नहीं सकता।"

मेरी तो यह बातें अब हद हो गई हैं कि, हमारे सामने यदि कोई सब से बड़ी या यह कहें कि एक मात्र समस्या है तो वह है—सम्बन्ध विचारों का संकलन। यदि इतना कर सकते हैं तो हम अपनी सभी समस्याएँ हल कर सकते हैं। रोमन साम्राज्य पर घातन करनेवाले महान् धार्मिक मतकुस ओरेक्युस ने ठीक ही कहा है—हमारा जीवन वैसा ही होता है वैसा विचार उसे बनाते हैं। ये शब्द हमारे जीवन की रीखा बदल सकते हैं।

ज्यों कि यदि हम दुष्पद विचार रखते हैं तो सुखी होंगे। दुर्लभ विचार रखते हैं तो दुखी होंगे। मयावह विचार रखते हैं तो मयमूर्त रहेंगे। अस्थाय विचार रखते हैं तो अस्थाय रहेंगे; और यदि अव्यक्तता के संबंध ही में सोचते रहे तो निश्चय ही अशुद्ध रहेंगे। यदि हम आत्मगद्गानि में ही पड़े रहे तो सब लोग हम से दूर भागेंगे और हमारी अवयोजना करेंगे। नोर्मन सिस्तेन्ट पीछ का कथन है कि आप अपने को जैसा समझते हैं वैसे नहीं हैं। आप वैसे हैं वैसे आपके विचार हैं।

मैं आपको यह नहीं कह रहा हूँ कि अपनी सभी समस्याओं के प्रति एक ही कदम अपनाइए—नहीं। बुद्धिमत्ता हमारा जीवन इधना सरल नहीं है। मैं तो यह कह रहा हूँ कि हम जीवन के प्रति एक विवेकात्मक कदम अपनाएँ न कि नकलानक। दूसरे शब्दों में हमें अपनी समस्याओं के प्रति सबग हो रहना है किन्तु उनकी चिन्ता नहीं करनी है। सबगता और चिन्ता में क्या अन्तर है ?

एक दृष्टान्त प्रीविय—न्यूयार्क के मीड भरे बाताबात के बीच से गुजरते हुए जो काम मैं कर रहा हूँ उस के प्रति सबग हो रहता हूँ किन्तु मुझे उसकी चिन्ता नहीं रहती। सबगता का अर्थ है समस्याओं का ज्ञान तथा उन्हें शान्ति से मुकमाने का प्रयास। चिन्ता का अर्थ होता है आकुल-आकुल अवस्था में जबर कान्ना।

एक व्यक्ति अस्सी गम्भीर समस्याओं को जानते हुए भी काट में पूस लगाए ठनकर चल सकता है। मैंने देखा है कि सापेक्ष रॉमस यही करते थे। प्रथम महायुद्ध के दिनों में एड्विन बी. हॉरेन्स 'नामक प्रसिद्ध चरित्रित तैयार करते समय सावस रॉमस के साथ मुझे काम करने का अवसर मिला था। उन्होंने अपन सापिर्पा के साथ करीब पौंच छः मोर्चों पर युद्ध के विषय लीखे थे जो टि सवोचम थे। उनमें से ई. कारन्स तथा उलकी लबीन्स अरेबियन सेना का विषमय विवरण था और एड्विन बी. हॉरेन्स के विषय का विषय-विवरण भी उहीमें था। उनके सचित्र विवरण विषय एड्विन बी. हॉरेन्स 'इन पलेगटान' तथा 'हॉरेन्स इन अरेबिया' में छपन तथा मुंकार के अन्य भागों में सहस्रका मचा दिया था। छन्दन का धोपिरा समायेह छ. उताह के लिए स्थिति कर देना पड़ा था ताकि वह कोपेट गाहन रोषस ऑपण हाउस में अपने विषय प्रदर्शित कर सकें; तथा उठ महान साहसिक कथानक को जारी रख सकें। छन्दन की उस लनसनी गेय सल्लसता के पश्चात् उन्होंने कई इलाकों की रिजेटा के रूप में यात्रा की। इस के बाद दो वर्ष, भारत तथा अफगानिस्तान के छोड़ जीवन पर विचार बनाने में मिलाये। दुर्भाग्यवश एक अभूतपूर्व घटना हो गई। छन्दन में वे 'रिवायिया' हो गए। मैं उस समय उन के साथ ही था। मुझे आज भी बाद है कि इस सारा होरन में मोहन किया करते थे। यदि हम प्रसिद्ध स्कॉट कलाकार वेम्स मेकबे से कुछ उधार न लेते तो वह सत्या मोहन भी नहीं बन होता। बदने का तात्पर्य यह है कि यद्यपि सखि रॉमस मारी कर्ज में दब हुए थे और एकदम निराश थे तथापि उन्होंने उत्तमि कमी पिट्ठा नहीं की। हाँ, वे सतर्क जरूर रहते थे। वे जानते थे कि यदि उन्होंने अलक्ष्यताओं को अपने पर दारी होने दिया तो कर्जदाते तथा अन्य लोगों की निगाहों में वे गिर जायेंगे। अतः वे हर मुहुर बाहर निकलने के पूर्व एक पूस लीखन और उस अन्न काट में स्या सेस फिर आकलनोह स्टीट से बड़ मज से गुजरते। वे सदा रचनात्मक और वास्तव्य कर्ते लानत रहते थे। और अलक्ष्यता को भवन पर कमी दारी नहीं होने देते। उनका लिए हार भी एक लाम था। यदि आज भी जीवन में उत्तमि के लिए पर पहुँचना चाहे तो इस समय तक शिक्षा का प्रत्यक्ष परिणाम, करो कि हमारी मानसिक अवस्था का पौरिक गतिवों पर विशुद्ध प्रभाव पड़ता है।

प्रसिद्ध ब्रिटिश मनोवैज्ञानिक डी. ए. हेन्ड रिड ने अपनी रोचक पुस्तक - 'द लाइफलाइनी और पारर (गति का मनोविज्ञान) में एक प्रमाणवादी दृष्टान्त दिया है। वह लिखते हैं कि "हमने तीन व्यक्तियों को उनकी गति पर मानसिक प्रयोग का प्रभाव जानने के लिए, तदार दिया और परीक्षण किये। एडि-परीक्षण-बच का कम कर एकदम से किया जायेंगा था। उन्होंने उनको अपनी गम्भीर गति से दब को दबने को कहा। तीन विभिन्न अवस्थाओं में वे परीक्षण किया गया।

पारर अपनी नम्रता के कारणों में उनकी गति १ १ सेकेंड थी।

तब उनको विनोदित किया गया। उस अवस्था में कमबोरी के कारण उनकी छवि केवल १९ वीं शताब्दी तक ही जो उनकी सामान्य छवि से एक विहारी भी नहीं थी। उनमें एक तो नामी पहचान था। जब विनोदित की अवस्था में उसे कहा गया कि 'क्या तुम्हें कमबोरी प्यारी है?' हाँ उन्होंने उत्तर दिया "मुझे अपने हाथ बच्चों के हाथों की तरह छोटे लगते हैं।"

तब केप्टन बेवेंडर ने उन आशयों का तीव्रता से परीक्षण किया। इस बार विनोदित अवस्था में उन्हें निर्देश दिया गया कि वे बहुत ताकतवर हैं। इस बार जब उन्होंने उस वंश को बताया तो उनकी जोरदार छवि १४२ वीं शताब्दी तक ही थी। जब उनके मस्तिष्क में शक्तिशाली क्रियात्मक विचार भरे गए तो उन्होंने अपनी वास्तविक शारीरिक छवि को प्रायः पचास गुना बढ़ा दिया।

इसकी विवक्षित छवि है हमारे मानस में। इस विषय में मैं अमेरिकन इतिहास की एक विवक्षित कथा दृष्टान्त स्वरूप उद्धृत करूँगा। इस कथा को लेकर मैं एक पुस्तक लिख सकता हूँ। किन्तु संक्षेप में यह इस प्रकार है—पहले कुछ ही दिनों के बाद अक्सर की बीमारी उस में एक छी ने जो एक-दिल आचार्य तथा धर्मगुरु की प्रेमस्वरी मेताबुसुसुस के अवकाश प्राप्त सगुनी केप्टन की पत्नी मर बेवेंडर का द्वार खटखटाया।

द्वार खटखटने पर, मर बेवेंडर ने एक छोटे बुढ़के पतले, लाम्हा ली पाठ्य बहन के माँ की जो अस्तिर्षद्वार मात्र था अपने सामने खड़ा पाया। उसने अपने को भीमती अमेरिका बताया और कहा कि उसको एक ऐसे घर की तलाश है जहाँ बेवेंडर एक ऐसी समस्या का समाधान पा सकें जिसमें वह एक दिन डूबी रहती है। भीमती बेवेंडर ने कहा— 'तुम वहीं क्यों नहीं ठहर जाती।' इसने बड़े मकान में मैं अकेली ही तो रहती हूँ। भीमती अमेरिका वहीं रहने लगी। वह मर बेवेंडर के साथ अनिश्चित काल तक रहती रही बेवेंडर का सामान्य म्यूचार्क से प्रुष्टियों में घर आने पर उस आचार्य कह कर वहीं से निकल न देता। उसने कहा— मेरे घर में आचार्य लोको के लिए कोई स्थान नहीं। बाहर भीषण वर्षा हो रही थी। कुछ लोको तक वह कौपती हुई लगी रही फिर अन्त किसी मात्रव की वलाय में बच पड़ी।

इस कहानी की विवक्षित बात यह है कि जिस क्षी को आचार्य कह कर सामान्य छवि प्रुष्टियों में घर से निकल दिया था उसी क्षीने जागे बच कर संसार के विचारों को प्रामाणिक करनेवाली अन्त्य विधुपी मस्तिष्कओं के समान ही संसार के विचारों को प्रामाणिक किया। आज वह अपने कालों अनुपाधिकों में मेरी बेवेंडर एडी के नाम से प्रसिद्ध है। इसी मस्तिष्क ने साइन्स मीनियर नामक पत्रिका की स्थापना की थी।

अब तक एडी ने अपने जीवन में रोग, जोर और निपटि के सिवा अन्य बातों का अनुभव बहुत कम किया था। उसका प्रथम पति विवाह के कुछ ही काल उपरान्त संसार से बच गया था। उसके दूसरे पति ने उसे छोड़ दिया

और किसी अन्य विवादित चीज को भगा ले गया। बाद में एक सामान्य घर में किसी मृत्यु हो गई। उसका कब्र एक छड़का या, जिसे उसने पार करने की अवस्था में देखा, अस्वस्थता तथा ईर्ष्या के कारण त्याग दिया। बाद में उस छड़के का कोई पता नहीं चला। इस घटना के बाद इच्छीस बर्गेसक यह जीवित रही किन्तु अपने उस छड़के से नहीं मिल सकी।

अन्य घटनाबराबरी के कारण भीमर्शनी एही बर्गेस तक मानसिक स्थिरता के विज्ञान पर प्रयोग तथा चिन्तन करती रही। उस का जीवन का अत्यंत नाटकीय परिवर्तन महापुरुषों के जीवन में हुआ। आगे में एक दिन वह चतुर्थ चतुर्थ बरस से छड़ी पट्टीपर टिचककर गिर पड़ी और बहाना हो गई। उसकी रीढ़ की हड्डी पर हवनी गहरी चोट आई कि सामान्य की सहायता से उसे जोड़ना पड़ा। डाक्टरों को तो मय था कि वह मर जाएगी और यदि किसी करतब से वह जीवित भी रही तो अपने-दिलने का पालन तो नहीं ही रहेगी।

अपनी मृत्यु रोया घर पड़े पड़े मेरी बहक एही में ईश्वरीय प्रेरणा से बाइबल पढ़ कर तन्त्र में प्रवृत्त के ये राज्य पड़े— हो देंगे। वे रोया पर बिठा कर एक रोयी को उनके पास आए और उन्होंने उस रागी से कहा— बस, स्वयं हो जा। ईश्वर तबे पास आया कर देगा। उठ अपना बिस्तर समझ और घर की राह ले।” रोमी उठा और घर की राह ली।

“ईश्वर के उन चमत्कारों में” उठन कहा— ‘मुझमें हवनी राकि हवनी भद्रा तथा हवनी राजगी वेदा की कि मैं दुरन्त रोया से उठ बैठी और चलने लगी।’

भीमर्शनी एही में कहा— वह अनुभव मरे निष्पत्ति मृत्यु का ‘गिरता छिब’ जीवित हुआ तथा उठ गया से मैंने लंग लिया कि भगन को तथा दूसरों का देख स्वरूप बनाया जाय। मैं एक मुक्तिपुष्ट निश्चय पर पहुँची कि मस्तिष्क ही सभी लोगों का हेतु है तथा हर तरह का प्रभाव एक मानसिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार मरी एही एक नवीन विधिपन साहस की संस्थापिका तथा उस नाम संस्था बन गई। अब तक केवल यही एक ऐसा धार्मिक सम्प्रदाय है जिसकी स्थापना किसी मस्तिष्क में की है और जो विकसित है।

सम्प्रदाय: आज यह साधने लगी कि यह कारनगी तो विधिपन साहस में हमें सीधिया करना चाहता है किन्तु भारतका विचार गलत है। मैं इस मन का अनुयायी मरी हूँ किन्तु क्यो क्यो अवस्था दन्ती जाती है विधानों की भारत राष्ट्र में मरी भद्रा बढ़ती जाती है। भगन बैठीत बर्गेस के मोड़ दिखन के आधार पर मैं विज्ञान के रूप कर सकता हूँ कि प्रमुख आने विचार परिवर्तन द्वारा चिन्ता, मय तथा विज्ञान प्रकार के रागी का निवारण कर, अपने जीवन का बहस करता है। मैंने इसको बर लेने विचारन परिवर्तन देखा है; और हवने अधिक देखा है कि इन पर कोई आधार मरी होना।

एक उदाहरण श्रीविष्णु ऐसे ही एक परिवर्तन का, मिनेसोटा संघ पोंठ की १४६९ मेरठ हवाही स्ट्रीट का फैंक के ब्रेने मेरा शिष्य रह चुका है। उसीके परिवर्तन की यह कहानी है। यह व्याधुरोग से पीड़ित था। यह व्याधुरोग उस चिन्ता के कारण हुआ था। फैंक ब्रेने ने मुझे बताया कि “मुझे हर बात की चिन्ता रखनी थी। मैं बहुत दुःख पटझा था। इसकी भी मुझे चिन्ता थी। मुझे चिन्ता रखती कि मेरे बाछ सड़ रहे हैं। मुझे मय रहता कि मैं विवाह के लिए पर्याप्त रकम जमा नहीं कर पाऊँगा तथा भित्त सड़फ़ि से मैं विवाह करना चाहता हूँ, वह हाथ से निकल जाएगा। मुझे लगता कि मैं अच्छा जीवन नहीं बिता पा रहा हूँ। साथ ही बूखे लोगों पर अपने प्रभाव की चिन्ता भी मुझे लगी रहती थी। मुझे उबर मन का मय था। मैं अधिक काम भी नहीं कर सकता था। अन्तरि मुझे अपनी नौकरी में छोड़नी पड़ी। मन में तनाव इतना बढ़ गया था कि मैं बहुत दुखी रहने लगा। मुझ पर बोझ इतना बढ़ गया था कि कहीं न कहीं तो हटना ही था और हुआ भी यही। बरि आप कभी व्याधु रोग से पीड़ित नहीं रहे हैं तो भगवान से प्रार्थना श्रीविष्णु कि आपको यह रोग कभी न हो क्योंकि कि कोई भी शारीरिक पीड़ा मानसिक कष्टता से अधिक कष्टकर नहीं होती।

मेरा व्याधु रोग इतना अघाव्य हो गया था कि मैं अपने परिवर्तनों से बात भी नहीं कर सकता था। अपने विचारों पर से मेरा निबन्धन हट चुका था। मैं पूर्वतया मयमस्त हो चुका था। मामूली शोरगुल से भी मैं उत्तेजित हो जाता करता था। हरएक से मुँह छिगाता और बिना किसी स्पष्ट कारण के रोने-बोने लगता।

मरा प्रत्येक दिन विषाद में बीतता था। मुझे लगता कि सभी धर्मों ने मेरी उपेक्षा कर दी है। बर्हंतक की भगवान ने भी। नदी में कूदकर आत्म-हत्या कर देने की मेरी इच्छा होती थी।

किन्तु आत्महत्या न करके मैंने फ्लोरिडा की यात्रा करने का निश्चय किया। इस आशय से कि वातावरण व परिवर्तन से शायद कुछ सहायता मिले। जैसे ही मैं गाडी में बैठने लगा मेरे पिता ने मुझे एक पत्र दिया और कहा कि मैं इसे फ्लोरिडा पहुँचने पर ही लऊँ। मैं फ्लोरिडा ऐसे मौसम में पहुँचा जब यात्रियों का बर्हो लाठा जमघट रहता है। मुझे बर्हो किन्ती होटल में स्थान नहीं मिला। अतः मैंने एक गेराज में सोने की व्यवस्था किराए पर ले ली। मिवासी के प्रान्तर में मैंने एक मारवाहक पोत पर नौकरी पाने की कांछिषा की किन्तु मास्य ने साथ नहीं दिया। हार कर लाठी पर ही समय काटने का निश्चय किया। फ्लोरिडा में मैं पर से भी अधिक दुखी हो गया। इसलिये मैंने वह बेचने के लिए कि पिताजी ने क्या किया है वह छिद्राका लोका। उक्त पत्र में लिखा था — पुनः दस वर्ष से १५ मीछ बूर हो तयामि अपनी बर्हो की तथा बर्हो की व्यवस्था में कोई अन्तर नहीं पाते हो। हैन! मैं जानता था कि तुम्हें बर्हो भी शान्ति नहीं मिलेगी क्योंकि कि तुम अपने साथ बर्हो भी नहीं बरछ के गए जो तुम्हारे क्लेश का कारण है और वह है तुम्हारी विचारधारा।

तुम्हारे शरीर अथवा मस्तिष्क में कहीं कुछ भी नहीं बिगड़ा है न परिस्थितियों ने ही तुम्हें दूब की मस्ती बना रखा है। परिस्थिति विषयक तुम्हारी विचारधारा ही तुम्हारे स्वभाव का मूल कारण है। यद्यप्य अपने मन में बैठा सोचता है बैठा ही होता है। पुनः जब तुम्हें यह ज्ञान हो जाए कि तुम पर लौट आना। तुम अपने आप भण्डे हो जाओगे।”

रिता के पस में बहुत रक्त हुआ। उसे सहायभूति की भाषा थी, रिता की नहीं। मैं इतना उमड़ा उठा कि तत्काल पर न आने का निश्चय कर लिया। उस रात सियामी के एक उपभाग से गुजरते हुए मैं एक बर्य में जा पहुँचा, जहाँ प्रायः हो रही थी। आग बढ़ने का कोई उपाय न देख मैं एक मोर गया हो गया और प्रचन्द सुनने लगा — “आ अस्सी मायना पर विषय पा छटा है, बह देस जीवनवाक्य व्यक्ति से भी अधिक उपम है। भगवान् के उक्त पवित्र मन्दिर में बैठ कर, उन्हीं शिष्यों का मुनकर, जिन्हें भरे रिता ने पस में लिम्बा था भरे मस्तिष्क का काय रिक्तार पुनः गया। मैं जीवन में परछी बन रहा और विवेकपूर्ण दंग से साबने लगा। मुझ अस्सी मूलता का भान हो आया। भाने का फिर त बाध्यविक दंग में देखकर मैं ज्ञाता का रह गया। मैं लारे संसार और उत्तम प्रत्येक प्राणी को बालना चाहता था, जब कि भावबद्धता इत पात की थी कि मैं अपने ही विचार तथा हरिकान को बदलता।

दूसरे ही दिन मैं पर क स्थिर रहना हो गया। एक ठग्राह बाग मैं फिर से अपनी नौकरी पर जाल लगा। पास माह पश्चात् मैंमें उठी दृष्टि त विवाह कर दिया जिसका ना देने का मुझ मय था। अब हमारा पौष वर्षों का अपना मुन्नी परिवार है। ईश्वर की कृपा है कि मैं आर्थिक और मानसिक दृष्टि से मुन्नी हूँ। जिन दिनों मैं स्नायु रोग का रिक्तार हुआ था मैं एक छात्र शिष्या में बाठ कामगाते पर रात के समय धोरमन का काम करता था। किन्तु अब मैं कार्टन (कागज) बनानेवाले कारखाने में चार लो पचाव व्यक्तिगौर सुरतिटेन्डेन्ट हूँ। जीवन अब काफी मरा घट और सौदापूर्ण लगता है। उसके बालविक मूलता को अब मैं जनता हूँ, ऐसा देस निपात है। जब कभी मराल्ल धन जीवन में घाने लगत है जिता कि रूपक के जीवन में हता है मैं अपने विचार और हरिकान बदल दता हूँ और तब कुछ लेक हो जाता है।

“मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि स्नायुरोग का अनुभव करके मैं बहुत ही प्रभाव हूँ क्योंकि इसके बिना अपने शरीर तथा मस्तिष्क पर हमला रिपार एडि के प्रकार का जल गतो न होता। अब मैं अपने रिपारों में अपने अद्भुत काम उठा सकता हूँ। अब मैं मान्य करता हूँ कि रिताजी ने कही कहा था कि भरे पस का कारण काम परिस्थितियों में हो कर भरे वे रिपार न आ मैं उन के मर्दप में लगता था। जैसा ही गले इस समय का जल हुआ मैं रहस्य हो गया। —ता यह का मेक जिसे? का अस्सी अनुभव।

मन तो बहुत विरक्त है कि जीवन की सुख-शान्ति पूर्णतया हमारी मानसिक अवस्था पर निर्भर है। हम क्यों हैं ? हमारे पास क्या है ? तथा हम कौन हैं ? इन बातों का उससे कोई सम्बन्ध नहीं। बाह्य परिस्थिति का प्रभाव जीवन की सुख-शान्ति पर नहीं क बराबर होता है। उदाहरणार्थ बुद्ध जैन साधन का ही मामला धीरे-धीरे। उसने हार्वर्डफोर्टी - अमेरिकी सरकार के शास्त्रागार पर अधिकार कर बाथों को विद्रोह के लिए महकाया था। इस अभियोग में उसे फौजी की सजा दी गई थी। वह तिर पर कफन बाँधे फौजी के तख्त की ओर बढ़ बस। जो देख उस के साथ सा रहा था, वह दुखी था और भयान रहा था, किन्तु बुद्ध जैन साधन शान्त और विकार रहित हो बर्जिनिया की श्मशान पर्वतमाझाओं की ओर निरत रहा था। उसने भावावेश में कहा, कितना सुन्दर है वह देश। मुझे इस क वास्तविक शौन्दर्य को देखने का शोभास्य इससे पहले कभी प्राप्त नहीं हुआ।

या फिर रोबर्ट फास्कन स्कॉट तथा उसके साथियों का उदाहरण धीरे-धीरे। दक्षिण गृह तक पहुँचनेवाले वह पहले अभिषेक थे। उनकी बापची यात्रा, भद्रुप द्वारा की गयी जब तक की सभी यात्राओं से खतरनाक थी। उनकी रसद शामी थीत चुकी थी। ईवन भी लाल हो चुका था। ग्यारह दिन और ग्यारह रातों तक इस धूपी से गिर गरबते हुए मीपन बर्जिश दुकान क कारण वे एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सक थे। हवा इतनी कृद और टीकी थी कि बर्गों की बर्फ में इतने पड़ गई थी। स्कॉट तथा उसके साथियों की मर्त्यम या कि वे मौत के मुँह में हैं। ऐसी संकट काजीन स्थिति के लिए वे अपने साथ अफीम भी लाए थे। थोड़ी अधिक मात्रा में लेते ही वे सब तिर निद्रा में सा जाने किन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया बल्कि ईश्वर-गाते कुशियों मनाते मुस्तु को अपनाया। यह हम इसलिये जानते हैं कि आठ माह पश्चात् ओ एक उन्हें बूढ़ने निकल उस उनके पास अन्तिम विदाई का पत्र मिला जिस में वह शत्रु विवरण लिखा हुआ था।

सबसुख ही यदि हम शान्ति और शाहस के रचनात्मक विचारों का पोषण करें तो हम तिर पर कफन बाँधे फौजी के फंदे की ओर बढ़ते हुए भी प्राकृतिक शौन्दर्य का आनन्द उठा सकते हैं। तथा मूल और शीत के कारण हम ठेठते हुए भी अपने शिकित्तों को गीतों कहकहो तथा बातों की ध्वनि से शुभावमान कर सकते हैं।

मिस्टन ने तीन सौ वर्ष पूर्व अपनी अन्त्यावस्था में ऐसे ही शत्रु की प्रतीति की थी। उस का कहना है कि—

मस्तिष्क भी अपनी बगल एक ही है यह अपने में ही स्वर्ग को नर्क और नर्क को स्वर्ग बना सकता है।

मिस्टन के कथन के प्रत्यक्ष प्रतीक हैं नेपोलियन तथा हेमन केसर। नेपोलियन को गौरव था कि तथा ऐश्वर्य बैसी वे सभी बस्तुएँ प्राप्य थी किन्तु सामान्यतया कोई भी व्यक्ति कामना करता है। फिर भी उसने सेष्ट हेरेना में कहा कि “मैंने अपने जीवन के ७० दिन भी कभी सुलपूर्वक गयी बिताए। इसके ठीक विपरीत बची,

बहरी तथा गौरी बैसन कलर का कहना है कि, "मेरे लिए जीवन अत्यन्त मारक बल है।"

यदि मेरे जीवन की मर्यदावाही न मुझे कुछ सिखाया है तो वह यह कि मान स्वयं ही अलग किए शान्ति प्राप्त कर सकते हैं।"

मैं हमेशा के उन चर्चा को ही दुहरा रहा हूँ जिन्हें उन्होंने 'सेल्फरिक्वैण्ड' नामक निबन्ध के अन्त में लिखा है "राजनैतिक विजय, किसी रोगी का स्वस्थ हो जाना देखने में है कि, विपुल मित्र का मिलना आदि कई अन्य बाह्य घटनाएँ आपकी भावनाओं को उभारती हैं और आप जानने लगते हैं कि आप के अन्तर्निहित निकट हैं, किन्तु ऐसा विश्वास कोरी शान्ति है। बाह्य घटनाएँ आपका शान्ति नहीं दे सकती। वह केवल आपके अपने प्रयत्न से ही मिल सकती है। प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक एपिक्टेटस ने बताया कि हमें अपने दार्शनिक प्रश्नों और निश्चितियों से मुक्त होना पड़ेगा और हमें अधिक चिन्ता न कर अपने गलत विचारों से पिछे धुनाने की परवाह करनी चाहिए।

यदि एपिक्टेटस ने यह बात उन्नीस शताब्दियों पूर्व कही थी तबानि आपुनिक विज्ञान-विज्ञान आज भी इस बात का अनुमोदन करता है। डॉ. जी. जेन की ऐतिहासिक बर्तावा कि ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में मर्त्य किम गवे प्रति वर्ष शस्त्रियों में से चार मनावेगव्य तनाव अथवा हवाय के कारण बीमार हुए थे। इन्दीय सम्बन्धी कष्टों के मूल में भी मनावेगव्य तनाव अथवा हवाय ही रहते हैं। अन्ततः उन्होंने प्रकट किया कि इन सब कष्टों के मूल में जीवन तथा उसकी समस्याओं के प्रति हमारा अल्पचिन्तित दृष्टिकोण है।

'मनुष्य को किसी घटना के घटने से इतना दुःख नहीं होता, जितना उस घटनासम्बन्धी अपने विचारों से होता है - इस बात को मार्क के प्रसिद्ध दार्शनिक ने अपने जीवन के आन्तरिक रूप में अनुभव किया। बाद किसी भी घटना हो उनके सम्बन्ध में हमारे विचार लक्ष्य हमारे आन्तरिक दृष्टिकोण पर निर्भर करते हैं।

मरा अभिप्राय क्या है? यह समझिए - मैं आपकी यह कदम की बृद्धता कहता कि जब आप कठिन परिस्थितियों में दुःख हो उठें तथा अस्वस्थता का अनुभव करें, तो उस समय अपनी दृष्टिकोणों द्वारा मानसिक अवस्था का बदल दें। मैं आपको बताऊँगा कि यह किस प्रकार सम्भव है। इसके लिए पहले यह कुछ प्रयत्न करना पड़े किन्तु यह तरीका सरल ही है।

विशेषतः जेम्स बी. आ. कि व्यावहारिक मनोविज्ञान के विचारों से उक्ति है कि "समस्या का ऐसा समाधान है कि समस्या के बाह्य ही किमोदितता की अनुभवना होती है। किन्तु बहुत-से भावना तथा किमोदितता आप आप अपनी हैं। दृष्टिकोण के प्रत्यक्ष निरूपण में अधिक रहनेवाली हम किमोदितता को हम नियंत्रित कर, प्रत्यक्ष रूप में निरूपण में न रहनेवाली भावनाओं को भी नियंत्रित कर देते हैं।

दूसरे सुन्नों में — विक्टोरिया जेम्स का कथन है कि हम चाहे अपने मनोमार्ग को अपनी हृद हृष्टता-शक्ति द्वारा न बदल सके किन्तु अपनी क्रियाशीलता को अवश्य बढ़ा सकते हैं। और जब हम अपनी क्रियाशीलता को बढ़ा देते हैं तो भावना अपने आप ही बढ़ जाती है।

इस प्रकार अपने कथन को स्पष्ट करते हुए वे कहते हैं कि यदि आपकी प्रसन्नता विभीन हो गई है तो उसे पुनः प्राप्त करने का सही मार्ग यह है कि आप अपने कर्म तथा चर्चन से प्रसन्नता का अमिनव श्रीविष्ट जैसे कि आप में वे मात्र पहले से ही विद्यमान हों।

यह एक उपाय आप कर देखिए। आपको कमाऊ नजर आएगा। एक बार आश्चर्य कर देखिए। अपने चेहरे पर आकर्षक छीम्ह तथा सही मुस्कान बांध श्रीविष्ट, तनकर घीना कुका कर गीत गाईए; यदि गीत न गा सके तो छींटी ही बजाइए और यदि छींटी ही न बजा सके तो गुनगुना ही श्रीविष्ट। ऐसा करने से आप को धीमे ही पता चला जायगा कि विक्टोरिया जेम्स ने जो कहा था कि प्रसन्नता और आश्चर्य का अमिनव करते समय विषाद और विषयता का आपके पास कदकना असम्भव है, निश्चय ही है।

यह बात प्रकृति के कुछ मूलभूत तथ्यों में से एक है। जो हम सभी के जीवन में विकसित करतब दिखा सकती है। कैथोलिकों तथा श्री एक मन्त्रिम को मैं जानता हूँ, पर नाम नहीं बताऊँगा। यदि उनको यह रहस्य मासूम होता तो श्रीविष्ट धर्म में ही वे अपनी विपत्तियों से मुक्त हो पा जाते। वे विषय हैं और हृदय में। वे प्रसन्न भाव का अमिनव नहीं करती। उनसे पूछा जाय कि आप कैसी हैं। तो वे कहेंगी— ठीक हूँ। किन्तु उनके चेहरे के भाव तथा उनकी बायीं श्री वेदना स्पष्ट रूप से बताती है जैसे वह कह रही हैं—काश। तुम मेरी विपत्तियों को जानते। ऐसा लगता है कि वे आपको प्रसन्न देखकर आपकी मर्तता कर रही हों। लेकिन जिनमें ऐसी हैं जो उनसे भी अधिक बुरी दशा में हैं। कम से कम, उनके लिए तो उनके प्रति जीवन मित्रों के लिए काफी पूँजी भी पीछे छोड़ गए हैं। इसके अतिरिक्त उनकी सम्पत्ति भी विनाशित थी जो उन्हें रखने की सुविधा देती थी। फिर भी उनके चेहरेपर कश्चित् ही मुस्कुराहट दिखाई देती है। उनकी शिक्षावत है कि उनके तीनो बामाद कर्मों और स्वाधी हैं। यद्यपि वे उनके घरों में महीनों नेहमान बनकर रहती हैं तथापि उनको शिक्षावत है कि कर्मियों उन्हें कोई उपहार नहीं देती। मुद्रापे के लिए अपनी पूँजी को बड़ी लालचीनी से बचा बचा कर वे स्वयं अपने तथा अपने अमागे परिवार के लिए अमिश्राप बन गई हैं। कितने दुःख श्री बात है। यदि वे प्याही तो एक दुःखी एवं अप्रसन्न हृदय महिला न रहकर परिवार की एक माननीय एवं स्नेहमानन सदस्या बनकर रह सकती थीं। और इसके लिए उन्हें प्रसन्नता का अमिनव मात्र करने की आवश्यकता थी। उन्हें चाहिए था कि वे अपना स्नेह बूझें

पर तुलान का अभिनय करतीं किन्तु ऐसा न कर उम्हने अपने भारका कुली एवं बर बना दिया ।

इण्डियाना मन्तगत खडसिटी की म्यापी स्ट्रीट में १११५ नं० मकान का एक जे ऐम्बर को भी जानता हूँ । वे प्रसन्न भाव का अभिनय कर के ही आमतक जोरित हैं । आज से दस वर्ष पूर्व भी पेंगुड ज्ञान कुम्हार से बीमार थे । जब उससे छुटकारा पाया तो नेक्रास्टिफ के शिफार बन गये । (यह एक गुदे की बीमार है) उम्हान मुक्त पठाया कि सभी तरह के डॉक्टरों का उम्हाने आग्रह लिया था । यहाँ तक कि वेणी डॉक्टरों का भी । किन्तु कोई काम नहीं हुआ ।

कुछ समय बाद और व्याधियां न उम्हें थर लिया । उनका रक्तचाप बढ़ गया । वे डॉक्टर का पास गये उस समय उनका रक्तचाप ११ सी बीरद था । डाक्टर से कहा कि यह पातक है इन्फिन्ड अण्डा हा कि जो कुछ तुम्हें करना हो घोसही कर ला ।

उसने कहा, मैं पर गया और मायूम किया कि बीने की कोई निरुत पाकी तो नहीं है और वह अरुत निरुता से भूयों की लमा पाचना की तथा भवताद पूर्ण चिठन में दूब गया ।

मैंने सबका कुली बना दिया । मेरी गली व परिवार का अन्य सदस्य भी कुली हा गये और मैं स्वयं भी सिगास से भर गया । एक दफ्त तक आत्ममग्नता में रहने का बाद मैंने मन ही मन कहा — “तुम मृतता का काम कर रहे हो । हा ठकता है मौत का आने में एक बय ल्या जाय । इन्फिन्ड बिने दिन जीना है प्रसन्नता से ही क्यों नहीं दिया जाय ?

मैंने बिता छान ही मुरझाता लगा और इस प्रकार व्यवहार करने लगा मानो कोई बात ही न हुई हो । यह मैं मानता हूँ कि आरम्भ में मुझे कुछ प्रयास करना पड़ा । किन्तु मैंने अपने को प्रसन्न रहने के लिए पाप्य किया और इस प्रकार आन परितन की गुली बना कर, एवं भी राहत का अनुभव करने लगा ।

मरा अभिनय पारदर्शिता में बदल गया । और और सुधार भी हुआ गया । मेरा स्वयं भी प्रसन्न हो रहने लगा । मरा रक्तचाप सामान्य हो गया और मैं प्रसन्न भी हो रहा हूँ । यह तो निश्चय है कि यदि मैं निरन्तर अमरता का पातक निचारी में ही उल्ला रहता तो द १२५ की अभिधवाती काय निद्र होती । मैंने जाने मानिक एवं ही दगा कर करीर का रक्त बनान का उपाय किया ।

इस तरह मैं आन की दान करता हूँ — यदि करत प्रसन्नता का आनन्द तथा स्वयं एवं सदागुल मित्र-मित्र शिफार, ज्ञानिक और जीवन व रक्षा कर करत है तो फिर कभी ही बरा छान मर कुली का जान दिया जाय । हम क्यों मरने को प्रसन्न एवं कुली बनाएँ जब कि प्रसन्नता का आनन्द मात्र करत हम मरता मर कर करत है ।

कई वर्ष पूर्व मैंने एक पुस्तक पढ़ी थी। जिसने मुझ पर असाधारण एवं अरुण प्रभाव डाला। इस पुस्तक का नाम था (As a man thinketh) 'ऐसा ए मैन थिंकेथ'। इसके लेखक थे जेम्स सेन एसन। उन्होंने लिखा है कि "व्यक्ति एवं वस्तुओं का स्वभाव हमारे ब्रह्मते हुए विचारों के अनुसार बदलता रहता है। यदि व्यक्ति अपने विचारों में आभूषण परिवर्तन कर दे तो जीवन की मौलिक परिस्थितियों पर होनेवाले उस परिवर्तन के प्रभाव का भोग कर वह पवित्र हो जाए। मनुष्य को किसी भी वस्तु की प्राप्ति अपनी योग्यता के अनुसार होती है श्रेष्ठ के अनुसार नहीं। हमारे उद्देश्यों की छाकार बननेवाली दिव्य शक्ति हमारे अपने अन्दर ही है। इस शक्ति को हम आरामा कहते हैं। मनुष्य का धीरे-धीरे रूप में जो कुछ प्राप्त होता है वह उसके विचारों का ही परिणाम है। विचारों की उन्नता से ही प्रगति विजय एवं सफलता सम्भव है। उनको नीचा रख कर मनुष्य कमबल, दुःख एवं दुःखी बना रहता है।

मुण्डी बाईबल के अनुसार ब्रह्माने मनुष्य को इस विश्व पर शासन करने का अधिकार दिया। वह स्वयं में एक अवरुद्ध नियामक थी। पर मुझे तो ब्रह्मा के राज्य सम्बन्धी परमाधिकार्य की कामना नहीं है। मैं तो अपने आप पर ही अपना अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने विचारों, अपने मन, अपने मस्तिष्क तथा अपनी भावनाओं पर अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने व्यवहार और उसके द्वारा अन्य प्रतिक्रियाओं पर नियन्त्रण कर अपूर्व अधिकार शक्ति प्राप्त कर सकता हूँ।

विश्विम जेम्स का कथन हमें स्मरण रखना चाहिए कि दुःखी व्यक्ति मन में मन की भावना की अगाह संघर्ष की भावना को अपना कर, दुःख का दुःख में बदल सकता है।

इसलिए आइये हम अपने दुःख के लिए संघर्ष करें।

आइये हम कुछ रत्नारमक विचारों की पीठिका पर अपना दैनिक कार्यक्रम बना कर उसकी सहायता से अपने दुःख के लिए संघर्ष करें। हमारा हर दैनिक कार्य आज के संकल्प की पूर्ति के लिए होना चाहिए। संकल्प पूर्ति का वह कार्यक्रम इतना प्रेरक है कि मैंने इसकी सैकड़ों प्रतियाँ जेबों में बाँट दी हैं। आज से छत्तीस वर्ष पूर्व स्वर्गीय सौविष्ठ एफ्. पेटीन्ग ने इसे लिखा था। यदि हम इस कार्यक्रम का अनुसरण करें तो हमारी अधिकांश पीठियाँ पूर हो जाएँ। तथा हमारा जीवन असीम आनन्द से भर उठे।

आज का संकल्प

१ आज मैं प्रसन्न रहूँगा। इब्राहिम लिंकन ने ठीक ही कहा है 'अधिकांश लोग अपनी मनोरथा के अनुसार ही प्रसन्न रहते हैं। दुःख अपने में ही पड़ा है। कहीं बाहर नहीं।

२. आज मैं वर्तमान के अनुकूल रहने का प्रयास करूँगा। दूसरों को अपनी इच्छानुसार दाखले का प्रयास नहीं करूँगा। अपने परिजनों अपने सम्बन्ध तथा अपने भाग्य को यथावत् स्वीकार कर, अपने का उनके अनुरूप ठाँवूँगा।

३. आज मैं अपने शरीर को प्रियकर से रखूँगा। मैं व्यायाम करूँगा, गीतकी रंगमात्र करूँगा, इसका पाप्य करूँगा, इसका निरागर नहीं करूँगा, न्यका बुकनमाग नहीं करूँगा ताकि यह स्वस्थ बना रह कर मेरी उन्नति में सहायक हो सके।

४. आज मैं अपने मन को तबल बनाने का प्रयास करूँगा मैं उपयोगी बातें गौरूँगा, मैं अपने विचारों का मटकने नहीं दूँगा, मैं ऐसी सामग्री पढ़ूँगा जिसमें प्रपल विनय तथा एकामता की आवश्यकता हो।

५. मैं अपने मन का तीन दिशाओं में नियंत्रित करूँगा, मैं किसी का मल करूँगा, विविध जेम्स के मुताबिक अनुसार सम्पत्ति स्वल्प कम से कम दो काम ऐसे अवरप करूँगा जिन्हें करने का मन न हो।

६. आज मैं अपना स्वभाव अच्छा रखूँगा, सुन्दर रीतिने का प्रपल करूँगा और अच्छे ज्ञानवाचक बन्ध रहूँगा। धीरे बार्हूँगा और विनय बना रहूँगा दूसरों की प्रशंसा करने में उत्तर रहूँगा। किसी की आलोचना नहीं करूँगा, किसी में दोष नहीं निखारूँगा, किसी को नियमित करने अथवा सुधारन का प्रपल नहीं करूँगा।

७. आज मैं वर्तमान समस्याओं का सुधान का प्रपल करूँगा। तथा जीवन की सभी समस्याओं का एक साथ हाथ में नहीं लूँगा। यदि मुझे जीवनभर कोई काम करने है तो बाद में मुझे मूर्छित करममान हो। क्यों न हो उन्हें बराबर बारह घंटे तक करता रहूँगा।

८. आज के लिए मैं अपना कापकम बनाऊँगा। हर पद में आ कुछ मैं करना चाहूँगा उस दिन दूँगा। बाद में उसका पूरी तरह से पालन न भी कर लूँ। पर उस बनाऊँगा अगर क्योंकि इसमें अस्वभाविकी और अनिर्णय की अवस्था बुर हो आयगी।

९. आज आपा पंदा मैं अपने आशय के लिए रहूँगा। इस भाव पद में मैं परमात्मा के बारे में सोचूँगा ताकि अरन जीवन के विषय में अच्छे अर्थरति प्राप्त कर लूँ।

१०. आज मैं निभय रहूँगा मैं गुण और शब्दय प्रत्य करम प्यार करने तथा यह विधान करम में कि जिन्हें मैं प्यार करता हूँ वे भी गुण प्यार करने हैं पीठ नहीं रहूँगा।

यदि हम मन में गुण शान्ति का विधान करना चाहें तो हमें इस नियम का पालन करना चाहिए—अनन्द पूर्वक न्याय में लक्षित तथा आचरण बर्तित। अनन्द अनन्द का अनुभव करें।

१३ जैसे के साथ तैसा करके हानि मत उठाइए।

कई वर्षों पहले की बात है, एक रात मैं बसोस्टोन पार्क से गुजर रहा था। घूरे यात्रियों के साथ मैं देवदार तथा अन्य वृक्षों के छुरमुट के सामनेवाले किनारे पर बैठा था। एकएक बिल पशु को देखने के लिए हम प्रतीक्षा कर रहे थे वही जंगल का सारंग, एक मूरे रंग का रीछ रंगमियों के प्रकाश में आकर रतौड़ी पर से जावे हुए कुबे करकट की लाने लगा। मेजर मार्टिन्सन जो जंगल के अधिकारी थे, उधेजना व आलुरता के साथ यात्रियों को रीछ के विषय में जानकारी देने लगे। उन्होंने कहा कि भूरा रीछ भैसे तथा काढ़ियाक जाति के रीछ को छाड़, पस्मिरी संसार के अन्य किसी भी पशु को मार दे सकता है। फिर भी उस रात मैंने ऐसा कि उस मूरे रीछ ने एक अन्य पशु को भी उस जंगल से बाहर आने दिया तथा ऐमनी के उजाड़े में अपने साथ कुड़ा-करकट लाने दिया। वह पशु अमेरिका का एक बहरीम जानवर स्कंक था। रीछ यह मस्की-मोसि जानता था कि वह स्कंक को अपने शक्तिशाली पंजे के एक सपाटे में नष्ट नहीं कर सकता। अनुभव ने उसे सिखा दिया कि ऐसा करने से कोई फायदा नहीं इतलिय उसने उसे नष्ट नहीं किया।

येरा भी ऐसा ही अनुभव रहा है। बचपन में मैं अपने कर्मपर काम करता था। मैंने एक स्कंक को मिलौरी की शादियों में फँस छिपाया था। और आज प्रीस बनने के बाद भी मैंने इस न्यूयॉर्क की पगडंडी पर कुछ ही पैरवाले मानव-स्कंक देखे हैं। अपने कट्टु अनुभवों से मैं यह जानता हूँ कि मानव स्कंक और जंगली-स्कंक दोनों में से किसी एक को भी छेड़ना भयंकर नहीं होता।

जब हम अपने शत्रुओं से जुड़ा करत हैं तो उन्हें हम अपनी भूल, गीह, रक्तपात स्वास्थ तथा दुख पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह बात हो जान कि वे हमें दुश्मनी और रंग कर रहे हैं तथा वे हमारे साथ हानि पहुँचाने में हमारी सहायता कर रहे हैं तो वे प्रसन्नता से नाच उठें। हमारी जुगा, उन्हें थोड़ा नहीं पहुँचायी बल्कि वह हमारे जीवन को नर्क बना देती है।

‘स्वार्थी लोग यदि आप से अनुचित काम उठाते का प्रयत्न करें तो उनकी उपेक्षा कर दीजिए किन्तु जैसे के साथ तैसा करने का प्रयास न कीजिए। जब आप जैसे के साथ तैसा करते हैं तो अपने शत्रुओं को दुःखी करने के बजाय स्वयं दुःखी बन जाते हैं। ऐसा लगता है कि वह कथन किसी उच्च आदर्शवादी का है किन्तु ऐसी बात नहीं है ये शब्द निस्वार्थी के पुच्छि विभाग के एक बुलेटिन में प्रकाशित हुए थे।

जैसे के साथ तैसा करने में आपको कई प्रकार के दुःख हा सकता है। छाहफ पत्रिकाके अनुसार इस प्रकार का व्यवहार मनुष्य के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। छाहफ पत्रिका के अनुसार तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने-वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उतक फलस्वरूप असाध्य रक्त पाप एवं हृदय रोग की उत्पत्ति होती है।

अब आप प्रभु इसा के कथन के महत्व का समझ लेंगे हगि। उनका कहना था "आप लोग सब भी प्रेमभाव रखो।" उन्होंने यह बात केवल नीतिशास्त्र की दृष्टि से नहीं कही थी बल्कि बीसवीं सदी के लोगों के रोगों के निदान के रूप में कही थी—“लोगों का बार बार लमा कर न। यह कह कर ईसा ने कहा कि इस प्रकार का मानवता कर रखना, हठधर्म, उद्वेग आदि अन्य कई व्याधियों से दूर रहा।”

हाम ही में मरे एक निम के इस्तेमाल का पाठक दोरा पड़ा। उसने डॉक्टर ने उसे बिस्तर पर लेट रहने की सलाह दी और सावधान किया कि किसी भी परिस्थिति में कोप न करे। डॉक्टर जानते हैं कि यदि आपका हृदय कमजोर है तो थोड़ा-सा कोप भी आपके प्राण ख खटा है।

आप के कारण ही कुछ बर पूर्व वाशिंगटन अन्तर्गत ग्राइन के एक रेखा मानिक की मृत्यु हो गई थी। ग्राइन के पुनित विभाग के प्रमुख जरी स्टाटोड ने एक पत्र में लिखा कि—‘कुछ बर हुए शानक के एक डॉक के मानिक ने काश में आकर अपने प्राण दे दिए। उस काश इसलिए आया कि उसके रोग में उत्तरी रक्तनी में से बीसवीं पीढ़ की बिह की। डॉक का मानिक इतना कोपी था कि उसने किसी तरह उस रक्तक का पीछा किया और उठी आवाज में हृदय-नाडि रुक जाने से यह मर गया। मरने पर भी वह अपने किसी का बराबर हाम में दबाए हुए था। कोरेनर ने रिपोर्ट में बताया कि कोश के कारण उसके हृदय की मरी रुक गई और मृत्यु हो गई।’

ईसा ने लुका पर प्रेमभाव रखने के लिए कह कर परोस में वह भी बताया कि धन की आर्तियों को सुन्दर कैसे बनाया जाय। मैं कुछ ऐसी स्थिति का जानता हूँ जिसकी आर्तियों पूना के कारण फटार हो गई है। लुका ने मर गई है और बिहूत हो गई है। अपने हृदय की धमा धमा तथा प्रेम की भावनाओं में अपने पदों को बिना सुन्दर बना लगी है। उतना अन्य किसी उपचार में नहीं। संगार के लमल लन्दपौरवार भी उत्तरी इस बात में लड़ाया मही कर सक्त।

पना के कारण हम लोह लहर भाजन भी नहीं कर पाते। बाइबल में इसी भाव का हम तरह समझाया है कि प्यार से निम्न गण करमूक पना से निम्न गण करमूक से अधिक लार्दिस लमन है।

यदि हमारे लुका का पना लम आर कि उनका मरी हमारी पूना हमें नष्ट कर रही है यका रही है। हमारी आर्तियों का बिहूत कर रही है। हृदयगत रुक रही है तथा हमारी प्रभु का कम कर रही है तो उनकी काटे निम जाय।

यदि हम शानत रात्र में प्यार में भी कर लेंगे तो कम से कम आरम भाव का लम कर। हमें अपने का इतना प्यार करना चाहिए कि हमारे लुका हमारे लुका लम लम आर्तियों पर बाध न हो सके।

शकटपिपर का कहना है कि शत्रु को झोकने के लिए माइ को इतनी तेज न करो कि तुम स्वयं बल जाओ। शत्रुओं को बारम्बार समा कर देने की बात कह कर ईसा ने हमें ठोस व्यावसायिक शिक्षा दी थी है। उदाहरणार्थ मैं स्वीडन के उप्साळा नगर में चौबीस फ्रेडेगाटों के बॉर्ज रौना का पत्र प्रस्तुत करता हूँ। कई बयों तक बॉर्ज रौना विषया में पटनी थे। किन्तु द्वितीय विश्वयुद्ध के दिनों में वे स्वीडन माय आये। उनके पास फूटी कौड़ी भी न थी और रोखगार की उन्हें सख्त जरूरत थी। वे कई मायामों में लिखना फट्टा जानते थे। अतः उन्हें आशा थी कि व्यावसायिक निर्वार करने वाली किसी फर्म में पत्र-लेखक का काम उन्हें मिल जायगा। अकिंम पत्रों ने उन्हें छिल मेबा कि युद्ध के कारण उन्हें उनकी सेवाओं की आवश्यकता नहीं है। किन्तु अविष्म में यदि आवश्यकता हुई तो उनका ध्यान रखा जायगा। पर एक व्यक्ति ने बॉर्ज रौना का लिखा— क्या तुम समझते हो कि मेरा व्यवसाय छूटा है? तुम गलती पर हो और मूल्य हा। मुझे किसी पत्र-लेखक की आवश्यकता नहीं। यदि मुझे आवश्यकता हुई भी तो मैं तुम्हें कमी नहीं रखूँगा क्योंकि तुम्हें स्विस माया अच्छी तरह लिखनी नहीं आती। तुम्हारा यह पत्र गमतिवा से मरा पड़ा है।

अब बॉर्ज रौना ने यह पत्र पढ़ा तो वे क्षण से पागल हो उठे। क्या मैं स्विस माया लिखना नहीं जानता? यह आत्मी समझता क्या है? स्वयं उसका पत्र किठनी गमतिवा से मरा पड़ा है! बॉर्ज रौना ने उस व्यक्ति को पेसा पत्र लिखा कि वह उसे पढ़कर चील उठे। किन्तु फिर थोड़ा विचार किया—मैं कैसे कह सकता हूँ कि वह व्यक्ति गलत है? यद्यपि मैं स्विस माया फनी है किन्तु वह मेरी मातृमाया नहीं है। सम्भव है मैं गमतिवाँ की हो और मैं उन्हें न जानता होऊँ। यदि मेरी गमतिवाँ हो भी तो मुझे नौकरी पाने के लिए उस माया का परिश्रम से अध्ययन करना चाहिए। इस व्यक्ति ने सम्भवता मेरा उपकार ही किया है। चाहे उसका आशय उपकार करने का न रहा हो। वह मरे ही मुझसे सहमत न हा किन्तु इससे उसके मेरे प्रति किए गये उपकार में कोई अन्तर नहीं पड़ता। इस लिए मैं उसे अपने पर किये गये उपकार के लिए कल्पना का पत्र लिखूँगा।

बॉर्ज रौना ने वह कट्ट पत्र पाढ़ कर पैर दिया तथा दूसरे पत्र में लिखा कि आपको किसी पत्र-लेखक की सेवाओं की आवश्यकता न होने पर भी मुझे पत्र लिखने का कष्ट करके आपने बड़ी कृपा की है। मुझे आपके फर्म सम्बन्धी अपनी गलत धारणा पर लेह है। पूछ-ताछ के बाद मुझे माहूम हुआ कि आप अपने क्षेत्र के प्रमुख व्यापारी हैं इसीलिए मैंने आपको पत्र लिखा। मैं अनजाने ही अपने पत्र में व्याकरण सम्बन्धी आ भूलें कर बैठा उसका मुझे लेह व परपाचाप है। अविष्म में मैं अध्ययनात्मक के साथ स्विस माया का अध्ययन करूँगा तथा अपनी भूलों को सुधारने का प्रयास करूँगा। आपने मुझे आत्मोन्नति का मार्ग दिखाया है उसके लिए मैं आपको कल्पना देता हूँ।

कुछ ही दिन उपरान्त उस व्यक्ति का पत्र मिला। उन्हें मिलने बुलाया था। रोना बंदी गये और उन्हें नौकरी मिल गई। और रोना न स्वयं महसूस किया कि विनम्र उत्तर कोष का विहीन कर देता है।

हो सकता है कि हम ऐसे सन्त पुरुष न हो कि अपने शत्रुओं का क्षमा कर दें। पर अपने गुण एवं स्वरूप के दृष्टि में हमें चाहिए कि हम उन्हें क्षमा कर दें और मुग्ध न हों। एता करना बड़ी बुद्धिमानी है। कान्फुशियस का मत है कि किसी के द्वारा मरना जाना अवस्था किसी के अन्याय का शिकार होना स्वयं में इतना कटकर नहीं होता जितना कि उस बराबर मन ही मन पारत करना। एक बार मैंने जनरल आइसनहायर के पुत्र जॉन से पूछा क्या वे कभी अपनी बुराई का बदला देना चाहते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि "विनाश की क्षमता के बिना हमें क्षमा करने में शक्ति नहीं मिलती।" उत्तर में उन्होंने बताया कि "विनाश की क्षमता के बिना हमें क्षमा करने में शक्ति नहीं मिलती।"

एक पुरानी कहावत है ' जिस व्यक्ति का कोष नहीं जाता वह मृग है। बुद्धिमान वह है जो क्षमा न करे। '

म्यूसा के भूतपूर्व मंदिर विनियम के अनुसार भी भी बड़ी नीति थी। समाचार पत्रों में उनकी कई आलोचना थी। एक सनदी में तो राष्ट्रीय सेवा कर उनकी प्रायः अन्त ही कर दिया जाता किन्तु अस्तित्व में मृत्यु से रोक कर लेने हुए भी उन्होंने कहा - राज माली है और मैं हर पटना का भूत कर प्रत्येक व्यक्ति का क्षमा कर देता हूँ। क्या ऐसा करना परमादेशादिता नहीं है? क्या वह अन्यायिक सीमा एवं मरुत आपरण नहीं? यदि आप ऐसा मानते हैं तो उनकी के महान् दायित्व और स्वतंत्र-इन परिमिश्रण के अन्तर्गत आपनहोकर के मा पर ध्यान दीजिए। आपनहोकर जीव का एक स्वयं और बुद्धि उपक्रम मानते हैं। किन्तु उनका पाले आप पूछा करता था। फिर भी अपनी नेतृत्व की गहराई में मैं व एक बार विना उठ - अहं एक समय ही किसी में बुद्धि नहीं रखता।

एक बार मैंने स्नाट बन्धन का, जो उस राष्ट्रपति - रिस्न, रॉटिंग बुद्धि पर उल्लेख और दुर्जन - व लण्डनकार व - पूछा क्या आप अपने शत्रुओं के आचारों से कभी दूर हो जाते हैं?

उत्तर में उन्होंने कहा " कोई व्यक्ति मुझ न हो चुकी कर सकता है और न पीछा दिया सकता है। मैं उस ऐसा कभी नहीं करने दूँगा।

परि हम यदि वे कोई भी हों, होने चुकी बरी कर सकता और न पीछा हो दिया सकता है।

मार्गों तथा पथ पर मेरी पीठ का ताह लक्षण है पर मध्य मुझ पर न पीछा करे।

जुगो न मानव में प्रभु ईला के समान ही अन्त शत्रुओं के दृष्टि में शत्रुता न रखता है। अन्तर्गत भी प्रीमाओं के समाने अन्त के टैन्ड बन्धन है। मैं प्रायः

आशपन नेशनल पार्क में सड़े होकर 'एशिय केवस' नामक पातलाय विष की अत्यन्त मनोरम पर्वतमासाओं को देखा है। १९ अक्टूबर १९१५ में एक सन्त की तरह जर्मन फ़ाहरिंग रज़ाई की शिकार बननेवासी ब्रिटिश नर्स 'एशिय केवस' के सम्मान में इन पर्वतमासाओं का नामकरण हुआ है। उसका शोष केवस यही था कि उसने खोरी छिपे घायल फ्रांसिसी तथा अंग्रेजी सैनिकों को अपने बोलिवन निवास में धरण दी। उन्हें द्रिक्पाया सिन्नाया और हॉलेण्ड बब निकसने में उनकी सहायता दी। जैसे ही अंग्रेज पादरी ने सैनिक फ़ायर की एक अंग्रेजी कोठी में उसे मरने को तैयार करने के लिए प्रवेश किया एशिय केवस ने कहा "मेरे विचार से देश-प्रेम के अभाव में मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति भूषा तथा कद्रता की भावना न रखूँ।" उस शब्द आज भी कैसे तथा पत्थर में खुदे हुए हैं। उस पटना के चार वर्ष बाद उसकी अस्थियों का ईस्तेम्ब में स्थानान्तरण किया गया और बेस्ट निमिस्टर एमे में उसकी याद में प्रार्थनाएँ की गईं। आज भी उसकी एक प्रस्तर-प्रतिमा कम्पन की नेशनल पोर्ट्रेट गैलरी में लगी है। वह ईस्तेम्ब की अमर इच्छियों की प्रतिमाओं में से एक है। इस महान आत्मा ने कहा था कि देश-प्रेम के अभाव में मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति भूषा एवं कद्रता की भावना न रखूँ।

अपने शत्रुओं को क्षमा करने तथा उन्हें मुक्त देने का एक निश्चित हंग वह है कि हम स्वयं किसी महान्तर हस्त में क्या करें ताकि मलापमान तथा क्षुब्धता का कोई महत्व ही न रहे और हम अपने भ्रम की स्थान में एक कुछ भूल जाएँ। उदाहरणार्थ एक अत्यन्त नाटकीय घटना को ध्यान में रखते हुए १९१८ में मिसिसिपी के जंगल में घटी थी। एक निर्दोष व्यक्ति को मृत्यु-दण्ड देने वाला था। एक काले सिखक एवं पादरी को अकारण ही मृत्युदण्ड दिया जानेवाला था। कुछ ही वर्ष पूर्व उस कैरेन्ट जॉन्स द्वारा स्थापित स्कूल को मैं देखने गया था। इस स्कूल का नाम था— 'विन डुरल कन्ट्री स्कूल।' मैंने वहीं के छात्रों के समक्ष मावस भी किया था। सारे देश में वह स्कूल प्रसिद्ध है। वह पटना जिल्ला में बर्तन कर रहा है प्रथम विस्फोटक के उत्तेजनापूर्ण दिनों में घटी थी। मध्य मिसिसिपी में एक अपवाद फैल गई थी कि जर्मन लोग इच्छियों को उकसा रहे हैं तथा उन्हें विद्रोह के लिए मजकूर हैं। कैरेन्ट जॉन्स निर्दोष था किन भी उसपर यह अभिवाग लगाया गया कि वह अपनी जाति की विद्रोह करने में सहायता करता है। गोरे लोगों के एक पक्षने शर्च के बाहर जाते जाते दक कर चले की पर्य समा में कैरेन्ट जॉन्स का यह आह्वान गुना कि जीवन एक संशय है। अतः प्रत्येक इच्छी को अपने अस्तित्व एवं सद्गुण के लिए सपर्य करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

स्वार्थ! हयिदार! बहुत हो गया। इस प्रकार नारे लगाते हुए मुबक बाज़ेपर रात के अंधकार में निकल पड़े और एक मीढ़ के रूप में चर्च में आये। उन्होंने प्रत्येक के गले में फंदा बाँधकर उसे चर्च के पार एक मीठ तक पसीया उसे

सकड़ियों के दर पर गड़ा किया और उसमें अंग लगा दी। इस प्रकार उसे वे जमान ही वाले थे कि कोई बिस्मया—‘मरने के पृथ इसे अन्तिम सदा दे लेन हा। माया क्या बदन हा।’ अपने गले में रस्सी का पंदा सज्जावे हुए सकड़ियों के दूसरे गढ़ सौम्य जलन करने जीवन और अपने उदर्य के चारों में प्रबन्धन किया।

१. ३ में खरिन्त जोरत हुआ बा विषयविद्यालय स स्नातक बना था। अपने उत्तम शरित्र पंडित्य तथा संगीत वाद्यता के कारण वह छात्रों तथा विषय विद्यालय के संगीत-विभाग में बड़ा लोकप्रिय रहा। स्नातक बनने के बाद एक होटल मालिक ने नौकरी का प्रस्ताव रखा हुआ उसे कहा कि मेरे व्यवसाय को व्यवस्थित कर हा, पर उसने उसे ठुकरा दिया। एक फनी व्यक्ति ने उसकी संगीत विद्या के अध्ययन के लिए लक्ष उठान का प्रस्ताव किया, किन्तु उसने उसे भी ठुकरा दिया; क्यों? इसलिए कि उस में एक स्वप्न का साकार करने की उत्कण्ठ सातना थी। बूझर ही बाकिम्बन ही जीवन में उसे अपनी जाति के दोन तथा अधिष्ठित भाइयों को शिक्षित बनाने के लिए अपने जीवन को अर्पित कर देने की प्रेरणा दी थी। अब वह बहिन के अत्यन्त पिछड़े हुए प्रवेश में गया था कि मिमिषिपी अन्तगत जलन के बीच मीन उत्तर में था। वहीं उसने अपनी पत्नी साथ अपने में गिरवी रख कर जंगल में खूब लाठा। एक बड़े बूझ के दूँठ में वह डेरक का काम छठा था। अब उसी मॉरेन्स को इसलिए मृत्यु दान दिया जा रहा था कि उसने अपने लम्बा और लड़कियों का शिक्षित करने के लिए संघन किया। उन्हें अच्छे विज्ञान काँगार स्नातक तथा परद नौकर बनने के लिए सिखा दी। उसने उन बूझ तथा आक्रमक लोगों के सामने उन गार लोगों का बिक दिया जिन्होंने निने बूझ क्यूरी खूब की खानना करने में अपनी लड़की अपने सुभर तथा गाये दे कर उसकी लायता की ताकि वह अपना प्रशिक्षण काम बना लें। अब मॉरेन्स जलन स पूछा गया कि आश्चर्य उन व्यक्तिगत पुन नहीं सभी बिराई भावों की नी पर लटकाने तथा जमा देने के विचारम लड़क पर पनीटा ता उत्तर में उसने कहा “मैं अपने उदर्य में ही इतना व्यस्त रहता हूँ कि पुन करने के लिए मुझे समय नहीं मिलता। मैं अपने स भी अधिक मादकता कायों के करने में लगा हुआ हूँ। लड़न लमदन और पभातर करने के लिए मैं पास समय नहीं। क्यों भी व्यक्ति मुन पुन करने के लिए बाध्य कर, निरा नहीं करता। अब मॉरेन्स जलन में सवाई तथा मादकता स भाग्य कर १९२७ ई. में बूझ स बूझ कर अपने उदर्य की पुष्टि की ता भीड़ के लोग लमद पर गये। अब में भीड़ स लमद अलगाय प्रम बूझ में निर मे कना— मैं स्नातक २ एन पुन जीक कर रहा हूँ मैं उन लमद अलगायों को जनाता हूँ जिन्होंने जलन इतने पनी की है। मैं अच्छा काम कर रहा हूँ। हम लम्बी कर है। नीचे पर लमदन के बजाय हम इस लमदन देना चाहते हैं। उन लमद में निर १ भाग्य देना लमद कर ३६ के लो स लमद लमद लमद लमद लमद

सन्त हकड़े कर सिने । प्रत्येक व्यक्तिने जा उसे वहाँ पौसी पर लटकत हुए देखने के लिए आया था कुछ न कुछ बहर रिबा । उन्होंने यह उस व्यक्ति क लिए किया जिसने सिने बुरा क्यूरी स्कूल की स्थापना की थी और जिसने कहा था कि 'मेरे पास विवाद तथा परभावता में पैसे के लिए समय कहीं है ! और कोई भी व्यक्ति मुझे पूजा करने के लिए बाध्य कर अपने उद्देश्य से गिरा नहीं सकता ।'

ऐपिकटेइस ने १९ वर्ष पूर्व कहा था कि हम ऐसा करते हैं वैसा मरत हैं । माग्य हमें सदा ही किसी न किसी रूप में अपने दुष्कृत्यों का मूल्य चुका देने के लिए बाध्य करता है । उसका कहना था कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने दुष्कृत्यों का दण्ड भत्तव' भोगना ही पड़ता है । जा व्यक्ति इस बात का ध्यान रखेगा वह किसी से नाराज न होगा, गांधी-नाझीय नहीं करेगा, किसी को होप नहीं देगा, किसी को उल्लेखित नहीं करेगा और किसी से घवा भी नहीं करेगा ।

अमेरिकन इतिहास में सिंक्लर को छोड़कर शायद काह भी व्यक्ति ऐसा नहीं हुआ जिससे लोगों ने इतनी घृणा तथा विराघ तथा इतना छत्र किया हो किंतु फिर भी हर्नहोल्स द्वारा लिखित जीवनी के अनुसार — सिंक्लर ने कभी दूसरों को भी अपने प्रति व्यक्त की गई माननाओं से नहीं झोका । उसका मानना था कि किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही उनका धनु भी किसी काम को उतनी ही अच्छी तरह से कर सकता है । सिंक्लर की निन्दा करने वालों तथा व्यक्तिगत स्तर पर उनके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति भी यदि किसी ओहदे के लिए नोख होता तो उस व्यक्ति को वह ओहदा देने में वे उतनी ही तत्परता दिखाते जिसनी कि अपने मित्र के लिए । उन्होंने किसी भी व्यक्ति का ओहदे से इस्तीफा नहीं इतना कि उससे उनसे धनुता थी । बा में उसे नापसन्द करते थे ।

नेकरोसेन सीबार्ड तथा स्टैम्टन उन व्यक्तियों में से थे जा जुने आम सिंक्लर की आलोचना करते थे उसका अपमान करते थे । फिर भी सिंक्लर ने उनका ऊँचे पद दिए । सिंक्लर के कानूनी सकारकार हर्नबार्न के अनुसार सिंक्लर का विश्वास था कि किसी भी व्यक्ति की किसी काम के करने न करने के कारण योंता अथवा निन्दा नहीं की जानी चाहिए क्योंकि कि हम सभी धटना-वक्र और परिस्थितियों की उपज हैं और वातावरण संस्कार सिखा एवं स्वभाव के फायदा हैं ।

सिंक्लर का विश्वास शायद ठीक था । यदि हमको विराघत में अपने धनु के समान ही प्राचीनक बौद्धिक एवं भाषात्मक विशेषताएँ मिली हो तथा जीवन का हमारे प्रति भी वही रवैया रहा हो जो हमारे धनु के साथ था तो हम भी ठीक वही करेंगे जो उसने किया । हम उससे निम्न शायद कुछ नहीं कर सकते । क्लेरन्स वेरो कहा करते थे कि सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना । और एकबार सब कुछ समझ लेने के बाद निरर्थक अथवा निन्दा की गुंजाईश ही नहीं रहती । इसलिए हमें चाहिए कि हम अपने धनु से घृणा न कर उस पर हमा करें और ईश्वर को धन्यवाद दें कि उसने हमें उसके बैठा नहीं बनाया । अपने धनु की

निन्दा करन तथा उसके प्रति विराग और प्रतिष्ठाप की भावना रखने के बजाय हमें चाहिए कि हम उसके प्रति श्रद्धा, समनस्य, सहानुभूति और सहयोग की भावना रखें और उसके कल्याण के लिए प्रार्थना करें।

मेरे परिवार के सदस्य प्रत्येक रात प्रायना व वाइबल आदि का नियमित रूप से पाठ करते थे। मात्र भी मैं अपने पिता को मिसौरी व जॉन पर एकत्रित में प्रभु ईसा के शब्दों को गहराई से सुनता हूँ। "अब शत्रु पर प्रेमभाव रखो, जो तुम्हें घार दे टम बरदान है, जो तुमसे घृणा करे उसका भसा करो जो इर्ष्यादय क्रमसे अनुचित काम उठाए तथा पीड़ा पहुँचाए उसका भले के लिए प्रार्थना करो। 'जो लोका कांटा पुँरे या ताका नू पूज' जब तक मनुष्य अपने आदर्शोंका स्मरण करता रहेगा तब तक व सच्चा निरन्तर उसका कानों में गूँजन रहेगा।

मेरे पिता ने ईसा के इन शब्दों का अनुकरण करने का प्रयास किया था। इन शब्दों ने उन्हें बड़े पाण्डित्य आन्तरिक शान्ति प्रदान की जिसके लिए प्रायः राजा-महाराजा भी तारमन हैं।

मन में सुख शान्ति का विकास करने के लिए इस बृहत् नियम पर ध्यान दीजिए - जैसे कि साथ सेवा मन कीदिए, क्योंकि, इससे शत्रु के बजाय भावकी अधिक हानि उठानी पड़ेगी। जनसम आश्चर्य हास का अनुकरण कीजिए। जो व्यक्ति भाव को पकड़ नहीं उठाए विषय में साथ विचार कर एक पक्ष भी नष्ट न कीदिए।



हम ही में देखावत व एक व्यापारी से मिले थे। वह बाप से नियमित रहा था। उसने कहा कि पन्द्रह मिनट के बाद मैं आपको अपने बाप का कपड़ा बताऊँगा और उगने बताऊँगा। वह पटना ग्यारह महीने पूरा वर्ष की परमा में वह उसके कारण त्रिस्तमित रहा था। दूसरी कोई बात यह करता ही नहीं था। उसने अपने चौरास कर्मचारियों को बड़े दिनों के मौजूद पर इस हजार डॉलर बतल के रूप में दिए थे। प्रत्येक को सम्मान तीन हजार डॉलर मिले थे। पर किसी ने व्यक्तिने उस इस कृपा के लिए कस्यसाद नहीं दिया। उसने बड़ी कटुता से कहा 'अब मैं उन्हें एक पार्स भी नहीं दूँगा।'

“कर्मपूयित्व का कथन है कि कुछ व्यक्ति सदा विपस में रहता है। वह व्यक्ति भी विपस में रहता था कि मुझे बलुत उठ पर दया आ गई। वह साठ वर्ष का बूढ़ा था। मैंने सोचा कि जीवन बीमा कर्मचारियों द्वारा निधारित मौल्य आयु की दृष्टि से उस व्यक्ति की बीरह पन्द्रह वर्ष की आयु दी है और वह मैं यदि अब उठका माय्य साप दे तब। फिर भी आयु के इन दोष वरों में से एक वय तो उसने बीबी पटना पर कुम्भी होकर ही नष्ट कर दिया।

उसे बाधिए था कि कोष एवं आत्मन्यमि में तदपने के बजाय वह दूसरों की कृतमता का कर्मण लाञ्छता। सम्भव है उसने अपने कर्मचारियों से अधिक काम सिपा हो और कम वेतन दिया हो। सम्भव है उन्होंने उस बेनस को उपहार और कृपा न मानकर अपना अधिकार माना हो। यह भी सम्भव है कि वह निराश्रय रहा हो और उनकी पहुँच के इतना बाहर रहा हो कि उनकी उसे कस्यसाद देने जाने की क्षमता ही न हुई हो। यह भी सम्भव है कि उन्होंने सोचा हो कि उन्हें जानस इसलिए दिया है कि ऐसा न करने पर सुनाक का अधिकार कर चुकने में चाल्य आता। सैर।

दूसरी ओर यह भी सम्भव है कि कर्मचारी स्वार्थी अलस्य एवं कमोदे हो। जाहे वो हो इस बारे में मैं आपसे अधिक नहीं जानता किन्तु डॉक्टर सेमुमल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हूँ कि कृतज्ञता का गुण बड़े परिभम के बाद विकसित होता है। सर्वसाधारण में यह गुण नहीं मिल सकता।

कहने का अर्थ यह कि इस व्यापारी ने दूसरों से कृतज्ञता की आशा कर शुभसद मूक की उसने मानव स्वभाव पर ध्यान नहीं दिया।

मान धीबिए आपने किसी व्यक्ति की जान बचाई तो क्या आप अपना रसैये कि वह आपके प्रति कृतज्ञता आपन करे। सम्भव है आप ऐसी आशा करें भी। पर कई व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें कृतज्ञता नहीं मिली। सेमुमल सिनोबीज ने जो कि जब बनने के पूर्व एक प्रसिद्ध किमिनस बन्धक थे; अठहत्तर अपराधियों को मृत्यु दण्ड से बचाया था। किन्तु उन में से एक भी व्यक्ति ऐसा न था जो सेमुमल सिनोबीज के

प्रति आमार प्रार्थित करने के लिए रक्ता हो अथवा बड़े दिलों के अक्सर पर उसे अभिनन्दन पत्र भेजा है।

ईसा न एक बार दस कादियों के साथ मरे किन्तु उनमें से कबल एक न उनको फव्वारा दिया और वह व्यक्ति था सन्त गुरु। जब ईसा ने शाय नौ व्यक्तियों के बारे में पूछा तो उन्हें बताया गया कि वे बिना आमार प्रार्थित किए ही वहाँ से गए थे। अब मैं आपसे एक प्रश्न पूछूंगा कि हमें क्या अस्मिता है कि हम अराम छोड़ें छोट उरकाते के लिए फव्वारा की आशा करें? और ईसा के प्रति प्रार्थित आमार से भी अधिक आमार की इच्छा करें।

और यदि वह आमार क्यों ऐसी की निकर हाँ तो और भी बुरा। सामान्य रबाब ने मुझे बताया था कि एक बार उन्होंने एक राजान्सी का मिशन बैंक का दरवाजा लंदन में गा दिया था ज़बरदस्त आपत्ति से बचाया था। रबाब ने स्वयं बैंक में एकत्र जमा कर दी और उस अपराधियों के लिये बने सुधारण में जाने से बचा लिया। क्या राजान्सी न उसका उपकार माना? हाँ, कुछ समय तक के लिए। बाद में वह रबाब के रिश्तेदार हो गया, उस गाँवियों की, उस पर दोष मढ़ा और वह सब उसने उस व्यक्ति के प्रति किया जिसने उसे जल जाने से बचाया था। ऐसा था उसका व्यवहार।

मान लीजिए आप अरने किसी सम्पत्ती का वह काम करते हैं तो क्या आप आशा करेंगे कि वह आपका उपकार माने? एन्डकारमेंटी ने यही किया किन्तु यदि एन्डकारमेंटी कुछ दिनों बाद कम से उठ कर जान ता उन्हें वह जानकर गहरा बका लगाता कि वह सम्पत्ती उन्हें कात रहा है। इसलिए कि उस बुद्धिमान चीन हज़ारों को पचास साल करण जन-कल्याण के लिए दान कर दिए और उसके लिए केवल दस लाख रुपये ही रहन दिए।

ऐसा ही होता है आदिम मनुष्य प्रकृति ही ऐसी है और वह जीवन पथ पर चलते ही लक्ष्मी इसलिये उसे रक्षा करती कपोल कर लिया जाय। हम भी रोमन साम्राज्य के अत्यन्त बुद्धिमान नागरिक मार्कस आरेलियस की तरह यथाशक्ति क्या न करें। एक दिन उन्होंने अपनी दाढ़ी में लिखा कि “मैं ऐसे व्यक्तियों में निर्दोष आकाशनी है आर्यायी अरिष्टादी तथा वृद्ध है। किन्तु मुझे उनका निकर करने आनन्द तथा दुःख नहीं होगा क्योंकि मैं जानूँ ऐसा संसार की कल्पना नहीं करता किने ऐसे व्यक्ति न हैं।

एक तो कुछ बुद्धिमानों की बात भी हुई। हुई न? यदि हम दूसरों की बुद्धिमानता को कर बुद्धिमान किने तो क्या निकरें? क्या वह हमें मान्यता रबाब का है अथवा मान्यता रमायण के शिरोमणि हमारे अस्मिता का? हमें दूसरों में बुद्धिमानता की कल्पना करनी ही नहीं पारिय। ऐसा इतिहास बताएँ कि बाद दगावटा कटका निज की कल्पना हमें आश्चर्य और प्रशंसा ही होगी, न कि दुःख।

इस परिच्छेद में मैं यह बताने का प्रयास कर रहा हूँ कि, "उपकारों का मूलना मनुष्य का स्वभाव है अतः यदि हम दूसरों से कृतज्ञता की भाषा करेंगे तो हमें स्वर्ग ही सरबर्ही मोक्ष सेना पड़ेगा।"

म्यूयार्क में एक महिला को मैं जानता हूँ जो सदैव अपने एकाकीपन की शिकायत करती रहती है। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं पड़कता और इसमें आश्चर्यकी बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जायें तो वह बड़े बड़े बड़े अपनी मसीजियों पर बचपन में किये गये उपकारों का विज्ञा आपको सुनाती रहेगी। मैंने जबकि कठमांडा तथा लॉरी की बीमारियों में उनकी सेवा सुसुना की, यहाँ तक विश्वास-विश्वास एक को व्यावसायिक स्कूल में शिक्षा दिखाने और वृत्ती के लिए विचार होने तक घर की व्यवस्था कर दी।"

तो क्या कभी वे उसे मिझने नहीं आती? हाँ आती है पर कर्तव्य समझकर। किन्तु उन्हें उसका पास जाने में डर लगता है क्योंकि वे जानती हैं कि उन्हें बड़े उल्टी-सीधी बातें सुननी पड़ेंगी और उनका स्वभाव दुःखद उलझनों तथा जटिल स्थिति की ठंडी हवा से किया जायगा। अब यह महिला अपनी मसीजियों को अपने स मिझने-बुझने के लिए बाध्य नहीं कर सकती डर घमका नहीं सकती, इसलिए अब वह दुःख रोग से पीड़ित होने का बहाना करती है ताकि वे उसे मजबूर मिझने आएं।

तो क्या सम्भव ही उसे दुःख रोग है? हाँ डॉक्टर का कहना है कि उसका विश्व कमबोर है और उसकी बढकने बंद जाती है; किन्तु वे यह भी कहते हैं कि इससे उसको कोई खतरा नहीं है क्योंकि उसकी यह सारी बीमारी मानसिक है।

इस महिला को स्नेह तथा प्रेम मात्र की आवश्यकता है पर वह इसे कृतज्ञता के रूप में चाहती है पर उसे वह कृतज्ञता और प्यार कभी भी प्राप्त नहीं होगा। क्योंकि वह उसे माँगती है और उसे अपने अधिकार की वस्तु समझती है।

उस महिला के समान ही अन्य हजारों महिलाएँ हैं जो कृतज्ञता एकाकीपन एवं उपेक्षा के कारण गुस्ती हैं वे चाहती हैं कि उन्हें प्यार मिले किन्तु यह ठीक सम्भव है जब वे उसकी माँग छोड़ दें और प्रत्युपकार की भाषा न कर वृत्ती के प्रति अपना प्यार उँकेलती रहें।

यह बात अस्वाभाविक काव्यनिक और आदर्शवाद की बात नहीं। यह बड़े विवेक की बात है। यह हमारे लिए बांझित सुख प्राप्त करने का सही उपाय है। मुझे इसका प्रत्यक्ष अनुभव है मैंने अपने कुटुम्ब में ही इसका क्रियान्वयन देखा है। स्वयं मेरे माता-पिता सुख के लिए दान देते थे—हम तीन वे सदा ही कर्म के बोझ से दूरे रहते थे। यद्यपि मेरे माता पिता गरीब थे तथापि वे हमोसा में कौंसिल मध्यम के क्रिश्चियन होम को अनाथों के लिए बराबर रुपये देना करते थे। उन्होंने उस अनाथालय को कभी नहीं देखा था। सम्भवतः किसी ने भी उस दान के लिए उन्हें धन्यवाद नहीं दिया। हाँकि पत्र के द्वारा धन्यवाद अवश्य प्राप्त हो जाता था। फिर भी क्यों

को सहायता करके जो मुझ उन्हें मिथ्या था वह उनके लिए अमूर्त्य था और वह मुझ उन्हें बिना मौरी, बिना आया किने मित्र जाता था।

मर विचार से मरे रिताजी भरखु के 'आदर्श पुरुष' की परिभाषा में लर उतरत थे। भरखु का कहना था कि "आदर्श पुरुष वह है जिसका दूसरों का उपकार करने में सुख मिल और जो दूसरों के उपकारों का ग्रहण करने में लज्जा का अनुभव कर क्योंकि दूसरों पर कृपा करना महानता का चोकर है हिन्दु दूसरों की कृपा प्राप्त करना हीनता का परिचायक है।

इस परिच्छद की दूसरी मुख्य बात यह है कि, "मुली बनने के लिए कृत्तव्यता और कृतमता का समेक छोड़कर अनुप्य आत्मानन्द के लिये हान करें।'

हरियो से माता-पिता संगतन की कृतमता का लेकर सिर पुनत आए हैं। यहाँ तक कि शोकनियर के मादक का एक पात्र राजा तियर भी कहता है कि 'कृतम संगतन बहुत दुःखगामी होती है। वह तर-दंश की पीड़ा से भी अधिक पीड़ा साधक होती है।

हिन्दु धर्म कृत्तव्य केस बने, अब तक कि हम उन्हें सिताएँ नहीं। कृतमता पाल की तरह नैतिक है अब कि कृतमता गुलाब की भीति छोड़के। उसे पारम धर्मिए, पारम और बेगमरम धर्मिए, प्यार और मरक्षण धर्मिए। यदि हमारी संगतन कृतम है तो दोर किता। हमारा ही यदि हमने उन्हें दूसरों के प्रति कृतमता प्रगट करना सिगाया ही नहीं तो हम उनसे कृतमता की आया केस कर सकते हैं। मैं एक ऐसे व्यक्ति का जानता हूँ जिसने अपने जीवन पुरुष की कृतमता में शिक्षापन है। वह व्यक्ति एक बोक्स पेकट्री में नौकर था। एक नौ काठ रस मादपार से अधिक आय उठकी कमी कमर ही होती थी। उसने एक विपदा से विवाह किया था जिसने उस दरवा उधार निजलता कर भरन का लड़का का बोलिज मेकम के लिए लड़ी किया था। अपनी इस आय में से वह अपना कप भी पुराना और राशन, सिगाया ईंधन कपड़े भादि का खर्च भी पालता। पार पर तक वह कुली की तरह बिना शिक्षापन काम करता रहा।

पर क्या तम यह सब काम के लिए कृतमता प्राप्त हुई। नहीं। उसकी पत्नी और लड़क, जो कुछ वह करता था उस आना अधिरार समतन थे। उन्होंने कमी कल्ला ही नहीं की कि वे अपने जीवन-विता के आभासी हैं। उसका मन में कमी उसे धन्यदा दन का विचार तक नहीं आया।

एक रिताजी का। लड़की का। ही। हिन्दु की का टार उनमें भी अधिक था। उन्हें छोटी आयुमें लड़का का कृतमता की भावनाओं में लल्ला लल्लाकर लमता। वह नही पाती थी कि जीवन के आरम्भ में ही वे कृतमता के बगल का अनुभव कर लीं। मगर उनसे कमी यह कहन का वह नहीं किया कि "मुझारा जीवन गिरा सिना उतरा है कि उसने मुझे बोल्ज में अप्पस बन के लिए कहाता

दी।" इसके विपरीत उसने ऐसा सब अपनाया कि जो कुछ बर कर रहा है सोदा है।

उसका खयाल था कि वह बच्चों का बचाव कर रही है, किन्तु बलुता वर बच्चा में ऐसे विचार भर रही थी जैसे वे सब कुछ संसार के मत्प मँगते हों। वह एक खतरनाक विचार था क्योंकि आखिर उन लड़कों में से एक ने अपने मातापिता से अपना उधार देने का प्रयास किया और पक गया।

हमें सरण रखना चाहिए कि हमारे बच्चे जैसे ही बनेंगे जैसे हम उन्हें बनाएँ। उदाहरणार्थ मेरी मौसी विरोध एलेक्जेंडर को धीमे, जो मिनेपोलिस के १४४ पश्चिमी मिनेटा पार्कवे में रहती हैं। उनको अपने बच्चों की कठकता के विषय में कभी कोई शिक्षा नहीं करती पड़ी। जब मैं छोटा था, मौसी विरोध मेरी नानी का सवा सुपुत्रा के लिए अपने घर से गई। अपनी छात्र की भी उसमें उछी प्रकाश सवा सुपुत्रा की थी। आब मी मैं भौंसे बन्द कर करवना करूं ता वे सो हृदय मंत्रिभर्य मौसी विरोध के जेत क मकान में अख्य ठाप्ती दिखाई देयी। क्या कभी मौसी विरोध का उनके कारण कोई कष्ट होता था ! हाँ होता था ! किन्तु उनके सब से कभी मी यह कह प्रकट नहीं हुआ। वे उन हृदयों को प्यार करती थी, उनका सब रखती थीं उन्हें सर भौंसे पर बिठाती थीं। तथा उन्हें अपने ही घर में रखी हो बैठा अनुभव कराती थीं। उन हृदयोंके अकाश पर मैं मौसी विरोध के अपने छः बच्चे मी थे। उन्हें कभी विचार ही नहीं आया कि वे कोई विशेष एवं महान कार्य कर रही हैं वा उन हृदयों को अपने घर में आश्रय देने क कारण प्रशंसा की पात्र हैं। उनके लिए वह कार्य स्वाभाविक, न्यायसंगत तथा अपनी कवि के अनुकूल था।

आब मौसी विरोध कहाँ है ! जैसे बच्चों से वे विषय का जीवन बिठा रही हैं और उनकी संतान में से पाँच अब खाने हो गये हैं। उन बच्चों की अपनी पाँच परस्परियाँ हैं और वे सभी मौसी को अपने अपने घर में साम रखने के लिए बने आश्रय रखते हैं। वे बच्चे उनका बड़ा सम्मान करते हैं। वे मौसी क साथ रहने के लिए तरसते हैं। क्या वे उपकार की भावना से पैदा करते हैं ! नहीं। उनके हृदय में मौसी के प्रति असीम प्यार है। बचपन से ही वे सीधार् एवं मानव कल्याण की भावनाओं के बाठावरण में पले थे इसलिए अब वे मौसी को प्यार करें तो आश्चर्य ही क्या !

याद रखिये अपनी संतान में कठकता की भावना का विकास करने के लिए आपका स्वयं कृत्य करना पड़ेगा। याद रखिये छोटी के बड़े भान होत हैं वे हमारी हर बात को ध्यान से सुनते हैं। बच्चों की उपस्थिति में कभी किसी क उपकार अथवा हवा की उपेक्षा न कीजिए। कभी यह न कहिए "वेस्तो न उसने कितमत के उपहार स्वयं यह बैठा रही कपड़ा मेजा है जैसे कोई साइन हा। उसने स्वयं इसे बुना है। एक पैसा भी तो उसे स्वयं नहीं करना पड़ा।" बसिक बो कहिए,

“देना मेरी मरीजी स्पू ने इस प्लान में कितना समय लगाया होगा। कितनी मर्स्या है वह। ई न। आज ही हमें उसे धन्यवाद-पत्र लिख देना चाहिए।” हमारे पंथ व्यवहार को देख कर पक्षे सहज ही में प्रशंसा करम तथा दाद देने की भावना उत्पन्न होगी।

(क) कृतज्ञता से उत्पन्न चिंता का अन्तन के लिए यह नीमरा नियम याद रखिए—कृतज्ञता के बारे में चिंता न कर हमें उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। याद रखिए कि ईसा ने दस कांक्षियां का उपकार किया था। किन्तु प्रथम पत्र में ही उसका धन्यवाद किया। कितनी कृतज्ञता दूसरों से ईसा का मिली उस अधिक की भांति हम क्यों करें ?

(ग) हमें स्मरण रखना चाहिए कि दूसरों से कृतज्ञता की भांति न कर अन्य मामलों के लिए दूसरों का उपकार करें। इससे सुख मिलेगा है।

(ग) ध्यान रखिए कि कृतज्ञता का गुण पैदा किया जाता है, इसलिए यदि हम अपनी संतान में कृतज्ञता का भाव भरना चाहें तो उन्हें हमसे विषय शिक्षा देने होगी।



१५ क्या आप अपनी नियामतों का सौदा करेंगे ?

हेरोल्ड एबोट को मैं बपों से जानता हूँ। मिचौरी अन्तर्गत वेब शहर के ८१४ दक्षिण मैडिसन एवेन्यू में वे रहते हैं। वे मेरी संस्था में परिचयात् की व्यवस्था करते हैं। एक बार हम दोनों केन्सास शहर में मिले। उन्होंने मुझे मिचौरी में अपने बेस्टर के फार्म तक गाड़ी में पहुँचा दिया। जब हम गाड़ी में जा रहे थे मैंने उन्हें पूछा कि आप चिन्तामुक्त कैसे रहते हैं ? उत्तर में उन्होंने मुझे एक प्रेरक कथा सुनाई जिसे मैं कभी नहीं भूलूँगा।

उन्होंने मुझे बताया कि “पहले मैं बड़ा दुःखी रहा करता था किन्तु १९३४ के वसंत के दिनों की बात है। एक दिन सबेरे मैं वेब शहर की डोमरी स्ट्रीट से गुजर रहा था। वहाँ मैंने जो दृश्य देखा उससे मेरी सारी चिन्ताओं मिट गईं। कुछही पक्षों में वह सारी पठना बंद गई। किन्तु उन पक्षों में मैंने विद्वाना सीत्ता उठना दस बपों में भी नहीं सीख सका। गठ हो बपों से मैं वेब शहर में फिराने की दूकान खोल रहा हूँ। इसके पूर्व मेरी सारी बचत लार्ब हो गई थी और ऊपर से कर्म भी हो गया था। उक्त कर्म को चुकाने में मुझे सात वर्ष लगे। यत् धनिवार का मुझे अपनी फिराने की दूकान भी बन्द कर देनी पड़ी और व्यापारियों तथा माहनर्त बैंक से अपना उधार लेने के लिए मठकना पड़ा ताकि मैं वह अपना लेकर केन्सास नगर में रोजगार की त्पोज में जा सकूँ। मैं हारे हुए आदमी की तरह भटक रहा था। मेरी निष्ठा और संघर्ष—शक्ति निष्पन्न हो चुकी थी। एकाएक मैंने रास्ते में एक अर्धग व्यक्ति को देखा। वह पहिली बाएँ एक छक्की के तख्ते पर बैठा था और हाथों में छक्की के टुकड़े धिपे हुए उनके सहारे छक्क पर लकड़ा खला जा रहा था। मैं उसे उस समय निष्ठा जब वह छक्क के मोड़ पर कुछ ठँका उठ कर दूधरी ओर के कुटपाय पर खड्ने का प्रयत्न कर रहा था। जैसे ही उसने छक्की के तख्ते सहित अपने को उठाया उसकी निगाह मुझ पर पड़ी। मुझसे दूधे हुए उसने मेरा अभिवादन किया और बड़े उत्साह से कहा, कितना सुखाना समय है ! है न ! मैंने उसे देखा और मरहम किया कि उसके मुकाबले में मैं कितना समृद्ध हूँ। मेरे पाठ रोंगे हैं और मैं खस लकड़ा हूँ। मैं आत्मव्याप्ति में डूब गया। लाथा—यदि वह व्यक्ति बिना रोंगों के प्रत्यक्ष एवं निष्ठावान हो सकता है तो मैं रोंगोबाल्य दो कर भी ऐसा क्यों न बनूँ। मेरा उत्साह जुगुना हो गया। मुझ में आत्मविश्वास जगने लगा। पहिले मैंने व्यापारियों अपना बैंक से ली दालर दो लेने का विचार किया था किन्तु अब मैंने दो ली दालर लेने का लालच किया। मैंने उन्हें पर करने का निश्चय किया था कि मैं केन्सास शहर का कर मोझरी के धिपे प्रयत्न करना चाहता हूँ। किन्तु अब मैंने विश्वास के साथ कहा कि केन्सास शहर न मैं नाश्री करने जा रहा हूँ। मुझ कर्म भी सिम गया और मोझरी भी।

समग्रतः मैंने बापम्स के चीन पर कुछ सिख रकना है जिसे मैं प्रतिरिख शाही बनाने समय पन्ना हूँ। चीन पर सिख हुए वे शब्द हल प्रकार हैं।—

मैं दुःखी था इस लिए कि मेरे पहने को मूले नहीं थे। पर गर्मी में एक एका जाहमी भी या त्रिस्तरीय ही नहीं थी।

मैंने एकबार जहाँ रीपेन बेकर से पूछा कि जब आप अपने सापिण्य सक्ति प्रशान्त महाशय में एक सड़की के गद्दी की आरतकासीन नाथ पर भटक रहे थे, तब जीवन की कान्ठी महत्वपूर्ण बात आपने सीखी ? उत्तर में उन्होंने बताया कि "मैंने यह सीखा कि जब तक आपके पास देने के लिए स्वच्छ पानी और खाने के लिए भाजन है, आपका अन्य किसी भी बात की शिक्षागत नहीं होनी चाहिए।"

दार्शनिकता में एक वैज्ञानिक अधिकारी के विषय में एक सख्त छपा था। यह अधिकारी गौडसकनाथ पर पाबल हा गया था। गल में गोपी के दुकड़ के लग जाने के कारण उस सख्त बरत गल बदलना पड़ा था। डॉक्टर से ठठने लिए कर पूछा था—
"क्या मैं जीऊँगा ?" डॉक्टर ने कहा "हाँ" उसने दूसरी बार फिर सिल कर पूछा, "मैं बोल भी सकूँगा ?" डॉक्टर ने फिर हाँ कहा। तब उसने सिगा, "फिर मैं स्वयं ही क्या पढ़ता रहा हूँ। इस लिए आप भी बिना छोड़ क्यों नहीं सोचते कि मैं स्वयं ही क्यों पढ़ता रहा हूँ ? और तब आप महसूस करेंगे कि आपका पढ़ाना स्वयं है।

हमारे जीवन में नम्ब प्रतिष्ठत बातें सही होती हैं। केवल दस प्रतिष्ठत ही मल्ल होती हैं। यदि हमें मुझी रहना है तो उन नम्ब प्रतिष्ठत बातों पर ही ध्यान देकर उन दस प्रतिष्ठत गलत बातों का मुक्त होना चाहिए और यदि इतक विपरीत विनित और दुखी होना है या उबर मय का दिक्कार बनना है तो उन दस प्रतिष्ठत मल्ल बातों पर ध्यान देकर नम्ब प्रतिष्ठत सही बातों को छाड़ देना चाहिए।

अन्त्यम के समय के बहुत स गिरजापणों में आज भी सिगा हुआ है कि "साधो और धन्यवाद हो" ये शब्द हमारे दिम्य में भी लुप्त रहन चाहिए। दिन बातों के लिए आप कृतज्ञ हैं उन्हीं के बारे में सापिण्य तथा अपने हाता उपसम्प देवर्ष तथा बरदान के लिए मगवान को धन्यवाद दीजिए।

गर्विल दूबल नामक पुस्तक के पन्ना अन्त्यापन शरीर अन्तिमो लाक्षणिक के मध्यम निष्पत्तागणों के लिए व। उन्हें इन संसार में देहा लेने का दुःख था। दुःख ही इन आपना के कारण अपने जन्म दिन पर व मानम मनाने और भूल रहन। अन्त नैराश के बावजूद भी यह पार निष्पत्तागणों गाविककार मुगद आर उन्मत्त मन्त्रभी व। स्वाम्यमगपनि शक्तिसे मानव व तथा उनकी गवना पण व। व पण्य मौन और प्रसन्नता को संसार के सबसे मुशय डॉक्टर मानव व।

मझे अन्दर के अनूर्ध्व एवं अन्त्यम बैनकर ध्यान देकर हम डॉक्टर उताप की महादे हर सही प्राप्त कर सकन हैं। क्या आप हमारे बरदा के बारे में अपनी निष्पत्तागणों का भोग करेंगे ? क्या आप हमारा क बरदा अपनी अन्तिम गवने को सीवार न करेंगे ? क्या आप अपने परिवार अपने बच्चे और अपने हाता का सीवार

करेंगे ! अपने उपर्युक्त समस्त वैमन पर विचार कीजिए और आप महसूस करेंगे कि उन सभी नियामतों का आप संसार के किसी भी वैमन से सौदा नहीं कर सकते ।

पर क्या सचमुच ही हम अपनी नियामतों की सराहना करते हैं ! नहीं ! घोषेन-होषर का कथन है कि हम सर्वे अपने अमात्र के सम्बंध में ही सोचा करते हैं । अपनी नियामतों के बारे में बहुत कम सोचते हैं । यह हमारा दुर्भाग्य है । संसार की छद्माइयों और बीमारियों से कितना दुःख नहीं पैदाया उतना हमारा इस माफना से फैलाया है ।

इस माफना के कारण ही जोन पाछमर जैसा सदा प्रसन्न रहनेवाला व्यक्ति भी अंतर्गुह बुरा एवं दुःखी बन गया और उसकी सारी पहरसी नष्ट हो गई । मैं वह उन्हीं के शब्दों में कह रहा हूँ ।

श्री पाछमर न्यूजर्सी अन्तर्गत टेम्बरटन के तीन सौ उन्नीसवीं एवेन्यू में रहते हैं । अपनी परिस्थितियों का विवरण देते हुए उन्होंने बताया कि, वैज्ञानिक सेवा से निवृत्त होने के कुछ ही दिनों बाद मैंने अपने लिए अपना शुरू किया और रस-दिन परिश्रम किया । काम सुचारु रूप से चल रहा था कि कठिनाइयों आरम्भ हुई । मुझे मशीनरी के पुर्बे तथा अन्य सामग्री उपलब्ध नहीं होती थी । अपना बूटने का मय मुझे बराबर लगा रहता था । मैं इतना निश्चित रहता था कि किसी भी बूटा हो गया और दुःखी रहने लगा । अपनी इस दशा का पता मुझे उठ समय नहीं लगा । किन्तु बाद में मैंने महसूस किया कि मेरी सुखी पहरसी नष्ट होने लगी है ।

तब एक दिन मेरे पास काम करमेवाले एक विकलांग विवाही ने मुझे कहा :
 ओन तुम्हें अपने आप पर शर्म आनी चाहिए । तुम तो ऐसी बात कर रहे हो जैसे कि संसार में तुम्ही एक दुःखी आदमी हो । यदि तुम्हें कुछ समय के लिए अपना कर भी करना पड़े तो क्या हुआ ! जब परिस्थितियाँ सामान्य हो लगीं उसे फिर धार कर देना ! तुम में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिनके लिए तुम्हें अपने आपको कुछ किरमत् समझना चाहिए । फिर भी तुम सर्वे बड़बड़ाते रहते हो । काय ! मैं तुम्हारी परिस्थिति में होता । तुम मुझे क्यों नहीं देखते ! मेरे एक हाथ है मेरा आवा बेहरा गाड़ी बमने के कारण विकृत हो गया है फिर भी मैं कभी शिकायत नहीं करता । यदि तुमने बड़बड़ाना नहीं छाड़ा तो तुम्हारा यह अपना तुम्हारा स्वास्थ्य, तुम्हारी पहरसी और तुम्हारे मित्र सब कोई तुम्हो छोड़ देंगे ।

उत्तरी इस बातसे मेरा दिमाग ठीक कर दिया । उन्होंने मुझे अपनी स्थिति का ज्ञान कराया । मैंने उसी समय निश्चय कर लिया कि मैं पूर्ववत् प्रत्येक निष्ठ रहने का प्रयत्न करूँगा, और बही किया ।

वृत्तिक स्टेक नाम की मेरी एक महिला मित्र अपने अमात्र में सदा चिन्तित रहती थी । अपने पाठ जो कुछ है उसी में प्रसन्न रहना सीखने के पूर्व वह दुःख के जगारे पर लगी काँपती रहती थी ।

बहुत पर पूरा कायस्थिता विद्याविद्यालय के कुछ और जर्नलिज्म में मैं दक्षिण के साथ कुछसा शिना मीन रहा था। उसका नौ बरें बाद उस गहरा पहरा था। उन दिनों वह एरीजानिया अन्तर्गत टस्कोन में रहती थी। उसने अपनी कहानी सुनाए हुए कहा —

“मैं अनेक प्रभुत्वों के जाल में बँधी हुई थी।” एरीजाना विद्याविद्यालय में पाप और संगीत संगीतों की शहर में निजिला सम्बन्धी व्यासमानमाहा का प्रबन्ध करती थी, अपने निवास स्थान डेब्र-विमेरोस में संगीत समीक्षा की शिक्षा देती थी गया समापन रूप एवं गुदसबारा में भाग लती थी। “एक दिन सवेरे मुझ माइम हुआ कि मैं हृदयका की शिफार बन गई हूँ।” मुझ काठ मार गया। डॉक्टर ने कहा ‘तुम्हें दूर एक बर तक विस्तार में बढ़ बढ़ आराम करना होगा।’ उसने मुझ पीरक नहीं बँपाया कि मैं फिर से रखर और ठगस्त बन जाऊँगी। उसने उत्साहित नहीं किया।

मैंने साधा—एक बरें तक विस्तार में बढ़ बढ़े मैं बैकार हो जाऊँगी, साधन भर भी जाऊँ। इन विचारों ने मुझ अन्तर्गत कर दिया। मुझ पर राग क्यों हुआ ? मुझे क्यों लडा करने मिले ? मैंने ऐसा क्या किया था ? मैं रोती और पीरती रही। दुर्गा और विद्रोही बन गई। पर डॉक्टर के आदेश के अनुसार विस्तार में ही लौटी रहती। मेरे एक पड़ोसी कछाजर भी रेडोस्क ने एक दिन मुझ कहा कि, तुम एक बर तक विस्तार में बढ़ रहना बड़ा दुःखदायी गमलगी हा किन्तु चेष्टा बाना नहीं है। तुम्हें इस अरग में साधन विचारने का मनन मिलना और मनन आरम्भ ‘हृदयन लकोगी। आने बाद कुछ ही महीनों में तुम ज्ञान जीवन में अब तक की गई आध्यात्मिक प्रगति से बड़ी अधिक प्रगति कर पाओगी। मन औरत के साथ महीन मृत्पा का विद्रोह करने का ज्ञान दिया। मैं प्रेरणादायक पुस्तक पढ़ने लगी। एक दिन एक रेडिवा डॉक्टर ने प्रहारित किया कि जो आरबी भावना में है वही सार प्रगट शक्ति है। बहन भी मैं इस प्रकार के बर मुझे है किन्तु इस बार व शब्द मर मन में पर कर दब। मैंने निरपेक्ष किया कि मैं बरी बान लाऊँगी जिसमें जैन की प्रेरणा मिले। और ऐस विचार सारण्य प्रगप्रता और मुझ के विचार ही हो सक्त व। प्रत्येक सक्त जगन के बाद मैं अन्त आर को उन विचारों के बार में साधन के लिए बाध्य बानी जिनके कारण मैं ज्ञान मन का कुछ विमन मनलगी थी। मैं साधनी—मरी एक लौटी बरकी है। मैं देख लकली हूँ मुन लकली हूँ। रहियों पर के मधुर संगीत का मनन लकली हूँ। मरे पल अन्वयन के लिए समय है, अगला भावन मुझ मिश्रण है मरुत निवा की मरुति मुझे प्राप्त है आदि बारी। इस प्रकार मैं बहुत प्रगट करने लगी। पर पल बरें निव मिश्रण अम लग इस लिए डॉक्टर ने बरिन के बरत रहन की एक लकली सदबा ही जिसके अनुसार एक मिश्रित मनन पर बरिन एक ही लकली मुझ में मिल लकली था।

उस बात को मान नौ बर बीत गया है और अब मैं सुख और स्वतन्त्र जीवन व्यतीत करती हूँ। एक बर तक बिमार में पड़े रहने के कारण मैं ईश्वर का आभार मानती हूँ। पेरीसोना में एक बर का भरा वह समय अत्यन्त बहुमूल्य एवं सुखदायक था। उन दिनों प्रत्येक सप्ताह में अपनी निधामतों का ह्मरण करती थी। आज भी उस आदत को मैंने कभी भी त्यों बना रक्खा है। यह आदत मेरी बहुमूल्य निधि बन गई है। मुझे सोद है कि मृत्यु के भय से भयभीत होने क पूर्व मैंने अपना नैर्भीना नहीं सीखा था।

खुशिय भलेक ने बड़ी बात सीखी जो डॉक्टर सेमूअल जॉन्स न हो तो बरें पूर्ण सीखी थी। उनके अनुसार "प्रत्येक बरना के उन्मुख पक्ष को देखने की आदत का मूल्य हजार रुपये वार्षिक से भी अधिक है।

ज्मान रसिये ने शब्द किसी पेतेरर आयावाही के नहीं थे बल्कि उस व्यक्ति के वे जिसने जीवन के बीस बरें कुल भूल और गरीबी में काटे थे और अन्त में अपने पुत्र और पौत्री का प्रसिद्ध लेखक एवं लोकप्रिय प्रबन्ध बन गया था।

जोनास पियर्सनस ग्रिय ने एक बहुत ही तत्व की बात कही है— 'जीवन का मुख्य श्रेय मनोनाशित वस्तु की प्राप्ति एवं उसका उपयोग होना चाहिए। जो व्यक्ति बुद्धिमान है वे ही उपलब्ध वस्तुओं का आनन्द उठा सकते हैं। यदि आप यह जानना चाहें कि खोई घर में रखाबिबी को घर भी रोमांचकारी अनुभव प्राप्त किया जा सकता है तो बोरिंग्स डाक द्वारा लिखित पुस्तक— 'आइ थैंकडू यू सी' पढ़िए। उसमें अपूर्व साहस का वर्णन है।

इस पुस्तक की मूलिका लेखिका लगभग अर्ध शताब्दी तक अन्धी रही। उन्होंने किन्ना है कि मेरे एक ही ऑल थी और वह भी ऊपर से इतनी दृष्टि रहती थी कि मुझे ऑल की बाई तरफ के एक छोटेसे सुगन्ध में से देखना पड़ता था। पुस्तक को मुझे अपनी ऑल के बहुत निकट रक्खा पड़ता था और ऑल की बाई ओर अधिक ध्यान देना पड़ता था।

किन्तु उसे दवा का पात्र बनना स्वीकार नहीं था। वह नहीं चाहती थी कि लोग उसे अपने से हीन समझें। बचपन में वह अपने मित्रों के साथ 'हॉफस्कोप' सेक सेकना चाहती थी किन्तु वह जमीनपर बनाये गये निधानों का नहीं देख पाई थी इसलिए जब सब बच्चे घर चले जाते वह जमीनपर सिरक सिरक कर अपनी ऑल को उन निधानों के बहुत समीप ले जाती और उन्हें पास से देखती। जमीन पर किये गये उन सारे निधानों को उसने समझ लिया और इस प्रकार बीहने क इस खेल में वह बहुत कुशल बन गई। घर पर बड़े अक्षरों की किताब पढ़ते हुए मैं वह उसे इतनी समीप रखती कि उसकी कौमिर्षी पुस्तक को झूमे जाती! उसने कॉलेज से दो बीघिर्षी प्राप्त की। मिनेसोटा विश्व निधान से उसने ए बी की डीपी मात की और कोयम्बिया विश्वनिधान से एम ए की।

मिनसोटा अन्तर्गत स्पीन्गबेरी के एक छोटे से गाँव में उसने अभ्यापन काय शुरू किया और उसके बाद साठवें बाफ़ोटा अन्तर्गत रिमोन्स-कास्स के बींगस्टन कॉलेज में साहित्य एवं जनविज्ञान की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। तेरह बर्गों तक वहाँ प्राध्यापिका रही। बाद पश्चिमाओं के क्लबों में भाग लेती तथा पुस्तकों एवं रत्नका के सम्बन्ध में रेडियो से समीक्षा प्रसारित करती। उन्होंने लिखा है कि मेरे दिमाग में पूर्णतः दो जाले का मय सदा बना रहता था। इस मय से मुक्त होने के लिए मैंने अपने जीवन के प्रति उत्साह एवं आनन्द का रस अपनाया। सन् १९४१ में जब बाद आपन बर्ग की थी एक समकारण पटना पड़ी। ग्रिड मेमोरिलिनिक में उसका ऑगरेण हुआ और बाद पढ़ते ही अफिर अगली तरह से बेगने लगी।

उसके सम्बन्ध एक वर्ष, माइक एवं बहल पढ़ते पूर्ण संसार निगर उठा। उस के लिये सब रखाई पर में रखावियों धाना भी एक सामान्यक अनुभव बन गया। उन्होंने लिखा है कि “मैं कहाँ और कबना में छद्म हाथ से लड़ने लगती अर्न्त हाथ उनमें कुछो बेटी और छान छाने हुएछुदों का हाथों में मर छती और उगते प्रकाश में रग कर इन्द्र धनुष के सतंगी हथ का आनन्द उठाती।

बाद पने दिमाग के बीच उड़ती हुई उन स्वरा चिहियों का जो अपने कान एवं भूरे रंगों को पड़ पड़ाती हुई उड़ती थी रमाई पर की खिड़की से देखाती।

उन हुएछुदों तथा चिहियाओं को बेग कर उसे ऐसा आध्यात्मिक आनन्द प्राप्त होता था कि उसने पुस्तक के अन्त में लिखा है कि इस अनु इस आनन्द के लिए मैं मुझे बारबार बन्धना देती हूँ।

जब कानिब तरवारियों पाने हुए पानी के हुएछुदों में हस्त धनुष्य के रंग और दिमाग के बीच उड़ती हुई धेरी चिहियों का बग लड़ने के कारण भी ईश्वर को बन्धना।

हमें शर्म आती चाहिए कि ध्वन मर मीश्वर के सम्बन्धन में रहकर भी हम उसके आनन्द का उभयमान करने में सक्षम रहते हैं।

परि आप बिना मुक्त हाकर जीना चाहते हैं तो इस चौध विमल पर ध्यान लीजिए — अपने बन्धनों को पाद रक्षिण और कर्मनाईचों का मुक्त दीक्षित।

१६ मन में सुख शान्ति रखने के सात उपाय

अपने माप को पहचानिये और जो आप हैं वही बने रहिये। ध्यान रखिए कि इस बरती पर अपनी छाती के आप अकेले हैं।

मेरे पास उत्तरी फोटोसिना मोंटन्ट एरी की भीमती एडिथ एस्सेड का एक पत्र है। उस पत्र में उन्होंने लिखा है कि “बचपन में मैं अत्यन्त भावुक एवं शर्मिली थी, मैं कात्ती मोटी थी और अपने कपड़ों के कारण तो और भी स्तब्धकाय लगती थी। मेरी माँ पुराने लयामों की थी इसलिए कपड़ों को सुन्दर रंग से सिंघाना मेरी मूलतः की बात समझती थी।” उसका कहना था कि “बोका बन्न पड़ता है और रंग बन्न पड़ता है।” अपने इसी सिद्धान्त के अनुसार वह मेरी पोशाक बनवाती। अपने बेहंगम कपड़ों के कारण मैं कमी पार्टियों में भी नहीं जाती और न किसी प्रकार का मनोरंजन करती। स्कूल में भी अन्य बच्चों के साथ वाक्य प्रवृत्तियों एवं लकड़-हूँ में भाग नहीं लेती थी। अक्सर सोचती कि मैं सबसे निराश्रित हूँ और मेरी कोई भी अपेक्षा नहीं रहता।

बड़ी होना पर भी मेरा विवाह ऐसे व्यक्ति से हुआ जो अबत्या में मुश्किलें कई वर्ष बढ़ा था। मुझमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ मेरी सत्पराय के छोटे प्रशिक्षण एवं आत्म-विश्वास वाले समय में। वह पुराना अच्छी से अच्छी बहू का बोम्ब बम किन्तु मैं बैसी नहीं थी। मैंने उन लोगों के समान बनने की बहुत काशिश की किन्तु व्यर्थ। ज्यों ज्यों वे मुझे अपने दावरे से बाहर अपने का प्रयत्न करते त्यों त्यों मैं अधिक से अधिक अपने बारे में बंदी जाती। मैं निरस्तानी एवं श्रेणी बन गई और अपने सभी मित्रों से दूर रहने लगी। मेरी मानसिक अवस्था इतनी खराब हो गई थी कि दरवाजे की बंदी की टनटनाहट भी मुझे मयमौल कर देती थी। जीवन की अवस्था मुझ पर इतनी हावी थी कि मुझे हर बार डर लगा रहता था कि कहीं मेरा पति मेरी कमचोरी को न जान ले। इसलिए जब कभी हम बाहर के लोगों के साथ होते मैं प्रयत्न बिच रहने का प्रयास करती और अपने इस अमिन्न को बहुत बढ़ा बढ़ा कर कर जाती। अपनी इस कुबिम्बता को मैं जानती थी और कई दिनों तक इसी को लेकर बहुत गुस्सी बनी रही। अंत में एक दिन मैं इतनी निराश हो गई कि मुझे जानें में कोई चार नजर नहीं आया और आत्महत्या की बात सोचने लगी।

इस निराश की का जीवन कैसे बचा।

भीमती एस्सेड ने बताया कि एक साधारण-सी बात ने मेरे जीवन को बरक दिया। एक दिन मेरी सास मुझे बता रही थी कि किस प्रकार उन्होंने अपने बच्चों का जीवन पकन किया। मेरी सासने कहा, ‘मैंने सदा इस बात पर ध्यान दिया कि बाहे कुछ भी हो मेरे बच्चे अपनी स्वाभाविकता का न छोड़ें और वे अपनी स्वाभाविकता में ही रहे। सास के इन शब्दों ने मेरे जीवन को बरक दिया। तत्काल ही मैंने समझ लिया कि मेरी नितामोंका मुख्य कारण वह था कि मैं अपने आपको ऐसे लोचों में बाँटना चाहती थी जिसके अनुरूप मैं नहीं थी।

“मैंने अपने स्वामाधिकार मन में रहना आरम्भ किया। अपने व्यक्तित्व का अध्ययन करने तथा मैं क्या हूँ, वह ज्ञान का प्रयास किया। मैं अपनी सभी अच्छी बातों का अध्ययन किया। रंगों तथा रहन सहन के तरीकों का अध्ययन किया। मैं सभी की पाशाक पहनने लगी जा मेरे विचार से मुझ साम्राज्य होती थी। मैंने मित्र बनाना आरम्भ किया। सबसे पहले मैंने एक छोटी सी मर्यादा में प्रवेश किया जहाँ मुझ कुछ जीवन का काम होता गया। पहले तो मैं भय के बारे में सोचती थी किन्तु धीमे धीमे मैं उस कार्यक्रम में जोखती गई मेरी विश्वास बढ़ती गई। पूर्ण सफलता पाने में मुझ समय अवकाश लगा किन्तु आज मैं आशा से अधिक खुशी हूँ। अपने ज्ञान का स्वयं पाठन करने समय मैं उन्हें सदा बड़ी शिक्षा देती हूँ जिसे मैंने बहुत अनुभवों के बाद प्राप्त किया है। मैं उन्हें कहती हूँ कुछ भी हो, बड़ी बने रहो जो तुम हो।

गोल्डर जॉन्स गार्डन गीक का कहना है कि अपनी स्वामाधिकार का स्वीकार करने की समस्या इतिहास की तरह बहुत पुरानी है और मानव जीवन की तरह ही विध्वन्नायी थी। आज के अनेक स्लाव रंगों एवं मनाप्रियों का मूख कारण यह है कि हम अपनी स्वामाधिकार को स्वीकार नहीं करते। पम्बोको पाद्रीम बास डिशा पर तरह पुस्तकें तथा हजारों अन्य पत्रिकाओं में लिखे हैं। उनका कहना है कि, “अपनी स्वामाधिकार से निष्पन्न कुछ और बननेवाले व्यक्ति के समान दूसरी व्यक्ति अन्य कार्य नहीं होता।

अपने स्वामाधिकार से निष्पन्न बनने की यह प्रवृत्ति हमीरुड में विशेष रूप से तर उदाहरण है। हमीरुड के एक प्रतिष्ठित निर्देशक का कहना है कि नए अमिताभों का उनकी स्वामाधिकार से जाना उनका लिए सबसे बड़ा तरंग है। वे या तो जाना उन्हें की नकल करेंगे या क्लार्क गेबल की और वह भी बड़े मद होगा। हमीरुड उन्हें अक्सर कहा करता है कि “जाना को जाना टनर तथा क्लार्क गेबल के अभिनय की हीनी मिल गुरी है वह अब कुछ नहीं बन रहेगना चाहती है।

गुड बॉय मिररर विजय तथा जार हुम दी बेस टोम्स जेय वन विजो का निर्देशन काम के पूर्व समझने करे करे व्यापारी कट्रो में इतलिए विनाय कि ब रों में अनुभव प्राप्त कर सन्तर्पणकारीय का शिक्षण कर लें। उनका कहना है कि निम्नता संसार तथा व्यवसाय जगत् में एक ही से निदाल्य छागू होने हैं। मन नकलपी बनकर या रह जाता बन कर कोई काम नहीं कर सकता। जो व्यक्ति स्वामाधिकार ज्ञान का प्रयास करे उस निश्चय जगत् में नहीं सेम में ही भगा है।

हमारी में ‘लार्डलीवेरुम ऑरस कर्मजि’ के इन्फोर्मेट डायरेक्टर जॉन क्लार्क का मैंने पूछा था कि नौकरी के लिए प्रार्थना पत्र देते समय लोग लक्ष्मी की तस्वीर क्यों करते हैं। इस सवाल पर उन्होंने अपनी ज्ञानकारी ज्ञान स्वामाधिकार के ब्यक्ति के लक्षण हजारों की अधिक नौकरी दूँदने वाले लोगों का इन्फोर्मेटिभ है। उन्हें और उन्होंने निम्न बेस टो गेट दी जॉब’ नामक पुस्तक भी लिखी है। जॉन ने उम्मीद जताया कि मावरी दूँदने वाले लोग लक्ष्मी की तस्वीर पर करत है

कि वे अपनी स्वामयिकता में नहीं रहते। निःसंकोच एवं स्पष्टवादि होने का बड़ा प्रयास व ऐसे उत्तर देने का प्रयास करते हैं जिन्हें वे चाहते हैं। हम पसंद करते हैं। किन्तु इससे काम नहीं बनता क्योंकि कोई भी व्यक्ति अस्वामयिकता को पसंद नहीं करता और न कोई जाही सिक्के को ही स्वीकार करता है।

एक कन्डक्टर की स्मृति का यह शिक्षा बड़ी कठिनाईओं से भरी थी। वह एक गाइका बनना चाहती थी। किन्तु उसके चेहरे की आकृति उठक लिए अमिश्रण बन गई। उसका मुँह बड़ा था और दाँत निकले हुए थे। मूँहों के नाइट क्लब में जब उसने पहले पहल गाया तो ऊपर के होठ को मोटा कर निकले हुए दाँतों को ढकने का प्रयास किया। उसका वह प्रयास मसौदा बन गया और उसकी अवकलता निश्चित हो गई।

किन्तु उस नाइट क्लब में एक व्यक्ति ने उस स्मृति को गाते हुए सुना था। उसने सोचा कि वह स्मृति में संगीत प्रतिभा है और उसने उसे स्पष्ट ध्वनि में कह दिया कि मैंने तुम्हारा गाना सुना है और मैं यह भी जानता हूँ कि गाते समय तुम किस बात को छिपाने का प्रयास करती हो। तुम्हें अपने निकले हुए दाँतों से धर्म स्मृति है। स्मृति यह सुनकर उद्विग्न हो गई। किन्तु वह व्यक्ति कहा गया। उसने कहा कि, 'निकले दाँत होना कोई अपराध नहीं है। उन्हें छिपाने की कभी कोशिश मत करो अपना मुँह पूरी तरह से लोभ्य और जब ओठा वह जानें कि तुम्हें दाँतों का कारण धर्म नहीं आती तो तुम से स्नेह करेंगे। इसके अलावा यह भी सम्भव है कि बिना दाँतों को तुम छिपाने का प्रयास करती हो वे ही तुम्हारे लिए बरदान बन जाएँ।

कारा केसी ने यह सच्चाई मान ली और उसने दाँतों की परवाह करना छोड़ दिया। उठ दिन से वह केवल अपने ओठाओं का ध्यान रखने लगी। और अपने मुँह को पूरी तरह से लोभ्य कर इतने उत्साह और आनन्द से गाती कि कुछ दिनों बाद वह एक प्रसिद्ध पार्क गाइका और रेडियो कम्पकटर बन गई। वहाँ तक कि अब कई अन्य नकलकर्त्री भी उसकी नकल करते नजर आते हैं।

एक बार प्रसिद्ध विभिन्न जेम्स उन लोगों के बारे में बता रहे थे जिन्होंने अपने को कभी नहीं पहचाना। उनका कहना था कि औसतन मनुष्य अपने में निहित केवल दस प्रतिशत मानसिक शक्तियों का ही विकास कर पाता है। हमें क्या होना चाहिए, इस दृष्टि से हम पूरे सन्नग नहीं हैं। हम अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का बहुत कम उपयोग करते हैं। व्यापक दृष्टि से देखा जाए तो मनुष्य अपनी सीमाओं में भी पूर्णतया विकसित नहीं है। उसमें अनेक प्रकार की शक्तियाँ हैं। जिनका पूरा पूरा उपयोग करने में वह कदा ही असमर्थ रहा है।

हममें भी व सभी शक्तियाँ पूरी मात्रा में हैं। इसलिए वृत्तों की बराबरी नहीं कर सकने की चिन्ता में हमें एक क्षण भी नष्ट नहीं करना चाहिए। अपनी क्षमता व हम इस संसार में एक ही हैं और हमारे जैसा इस संसार में न कभी कोई दुमा और

न करी होगा। हम अपने माता-पिता की संतान हैं तथा उनकी प्रशंसिका, उनका संरक्षक एवं गुण अवगुण हमको मिले हैं। आरम्भ सनदीसह के अनुसार प्रत्येक कामकाज में विविध अनन-कण दोते हैं केवल एक अनन-कण ही व्यक्ति की तारीफ़ जीवन पारा बढ़ाने को कारगर है। मनुष्य का निर्माण विविध ढंग से होता है। एक ही माता पिता से उत्पन्न पाँचे हजारों माई-बाहन क्यों न हों वे एक दूसरे से विस्तृत भिन्न होंगे। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, कल्पना की बात नहीं। यदि आज इस समकाल में और अधिक जानकारी चाहें तो तार्किक पुस्तकालय में माफ़र ममरेण्ड मनपीण्ड की 'यू पाइ इरीडिबल' नामक पुस्तक पढ़िय।

मैं आपका अपनी स्वामित्वता में रहने की बात विस्मय के साथ इसप्रकार करता हूँ कि मैं इस बहुत ही गम्भीर बात समझता हूँ। मैं जो कुछ कर रहा हूँ वह तुम्हारे एवं श्रीमती अनुमता के आधार पर कर रहा हूँ। इसी विषय पर एक दूरस्थ लैडिए "जब मैं मिस्त्री का बान का लेतो को छोड़ पढ़न पढ़न म्यूसा में भाषा तब मैंने अमेरिकन एक्सेमी ऑफ़ डामेटिक आर्ट्स में प्रवेश लिया। मैं अभिनेता बनना चाहता था। मैं इस ध्येय को सुगम सरल और निश्चित सिद्धि देनेवाला ध्येय समझता था। मुझे समझ में नहीं आता था कि उसाही राग हजारों की संख्या में इस ध्येय का क्यों नहीं अपनाते। मरी वाचना यह थी कि जब समय का मौन हूँ बेचकर देगहन तथा आरिस र्थनर जैसे प्रसिद्ध अभिनेताओं की सदस्यता एवं शिक्षा सम्पन्न करूँ। मैंने सोचा कि मैं उन सभी प्रसिद्ध अभिनेताओं की शिक्षिताओं का अनुकरण कर अपने में उन गुणों का सुन्दर एवं सरल सम्मेलन करूँ। कितने मूलतत्त्व य मर व विचार! बूढ़े लोगों की नक़ल करने में मैं जीवन का कई बर नष्ट कर दिए और तब करी आकर मुझमें यह विवेक आया कि मुझ परी बनना है या मैं हूँ।

इस अनुभव में मुझे शिक्षा दान कर लेनी चाहिए थी किन्तु ऐसा हुआ नहीं। मुझे इस शिक्षा का नष्ट निर म र्थजना पड़ा। उस का कुछ बर पश्चात् मैंने तार्किक पश्चुता पर व्यावहारिक ज्ञान के लिए एक सर्वोत्तम पुस्तक लिखन का विचार लिया। मैं एक ऐसी पुस्तक लिखना चाहता था जैसी अब तक किसी में नहीं मिली। यह पुस्तक लिखन समय भी मेरा मन में बड़ी मूलतत्त्व विचार य था अभिनय संगीत के समय य। मैंने बहुत से लेखकों का विचारों का एक पुस्तक रूप में संकलित कर देने का विचार लिया। इन विचार स कि ऐसी पुस्तक बनने में पूरा हास्य मैंने जनकाल पर र्थजना पुस्तकें इकट्ठी की और उनका विचारों में लिखनी बनाने में एक बर दिया दिया। किन्तु अन्ततः मुझे लगा कि इन बर में मैं बड़ी मूलतत्त्व कर रहा हूँ या पढ़न की थी। बूढ़े व्यक्तियों का विचारों की दान विपरीत जो मैंने पढ़ाई की वह बड़ी बेमानी थी। उस में अपनी बुद्धिमत्ता व्यक्त-कारणता की कि कोई भी व्यवसायी उस पढ़ने का कोई बर नहीं करता। इतिहास में समय के उन काम को रही की दोहरी में बँध दिया आज नष्ट निर म लिखना

शुरू किया। इस बार मैंने सोचा कि, 'सुख अपने सारे दावों एवं सीमाओं के साथ रेखांकित होना चाहता है। मैं कोई अन्य नहीं बन सकता।' इस तरह मैं भग्नमति का पिढारा होने का प्रयास करना छाड़ दिया। मैंने काम करने पर कमर कस कर और सब से पहले वही काम किया जो मुझे करना पसंद था। मैंने एक वफा दया बस्तुता सिलसिलेवाले एक शिक्षक के नाते अपने अनुभव मान्यताओं और निरीक्षणों के आधार पर सार्वजनिक बस्तुता सम्बन्धी एक पाठ्य पुस्तक लिख डाली। मुझे हमेशा क छिये वही पाठ सीखा जो सर बोस्टर रेले ने सीखा था (मैं उस सर बोस्टर रेले की बात नहीं कर रहा हूँ जिसने रानी के लिए कीचड़ पर अपना कोर लिखा दिया था, ताकि वह बिना पोंच गये किये उस पर चढ़ सक। मैं उस सर बोस्टर रेले की बात कह रहा हूँ जो १९४४ में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में अधिष्ठाता का प्राध्यापक था।) उसका कहना था— मैं सेक्टरपीयर के समान पुस्तक नहीं लिख सकता। किन्तु मैं ऐसी पुस्तक अवश्य लिख सकता हूँ जो मेरी अपनी हो।

अपनी स्वामाधिकता में रहिये और स्वर्गीय जोर्ज गर्श्विन को अरबिंग बर्लिन से जो नेक सलाह दी उसके अनुसार आचरण कीजिए। बर्लिन और गर्श्विन पहली बार मिले तब तब बर्लिन काफी प्रसिद्ध हो चुका था। किन्तु गर्श्विन दिन-पान-पेसी में पचपन डॉलर प्रति घन्टा पर संगीत छेत्तक का काम करता था। बर्लिन गर्श्विन की साम्यता से बहुत प्रभावित हुआ और उसे उस समय मिलनेवाले बेतन से छिपने बेतन पर अपना म्युसिक सेक्रेटरी बनाने का प्रस्ताव किया। किन्तु बादमें उसी बर्लिन से उसे उस प्रस्ताव के विरुद्ध सलाह दी। उसने कहा कि यदि तुम वह नौकरी कर लोगे तो एक सैकड़ रेट बर्लिन बन कर रह जाओगे। इसलिए तुम वही करने की कोशिश करो जो तुम हो और इस प्रकार एक दिन प्रसिद्धि प्राप्त कर सकोगे।

गर्श्विन ने उसकी इस चेतावनी पर ध्यान दिया और धीरे धीरे अपनी पीढ़ी का एक प्रसिद्ध अमेरिकन संगीतकार बन गया।

पार्सी पण्डित बीरु रेजर्ज मेरी मायेंट संधाहड जेन ओन्नी भाति सैकड़ों व्यक्तियों को वही शिक्षा प्रदान करती पड़ी जिसका मैं इस परिच्छेद में शिक करता आ रहा हूँ। उन्होंने भी मेरी तरह ही वही कठिनाई के बाद यह शिक्षा ग्रहण की थी।

जब पहले पहल पार्सी बेस्मिन निजबगत् में आया तो विश्वों के निरंतरकने उसे प्रसिद्ध जर्मन विप्लवक की नकल करने का आग्रह किया किन्तु जब तक पार्सी बेस्मिन ने अपना स्वामाधिक अभिमत नहीं किया उसे सहायता नहीं मिली। बाव-हाव का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने संगीत नृत्य और अभिमत क क्षेत्र में कई बार विता दिए किन्तु जब तक उसने अपना स्वामाधिक विवेक नहीं जागा उसे कोई सहायता नहीं मिली। विक्टोरिबर्स वगैरे तक मौन रह कर हँसी-मजाक के नाटक में

रस्ती के कर्तव्य दिखाता रहा, किन्तु उसे सफलता नहीं मिली जब उसे यह बात पता चली कि दूसरे का ईशान्य का उसमें विशेष गुण है। उसका बापसे यह रस्ती का कर्तव्य पता चल चुका है। मशक की बातें भी किया करता था।

जब मर्ग मार्गट मगमाइट पर एक रेडिया पर कार्यक्रम देने आईं तब उसने आपसे एक विद्वत् की नकल की और इतनी यह अच्छा रही। किन्तु अपनी साधारण पोशता प्रदर्शित करने पर यह मित्रों की साधारण प्रामाण्य प्राप्त किया की प्रसिद्ध रेडिया कलाकार बन गई।

जब उन आर्टी डस्मान के पोशक के रंग का छोड़कर सारी बड़ों की धनधन भवना कर, न्यूयार्क के निवासी की तरह रहने लगा तो उस पर इसका एक किन्तु जब उसने बगले बजा कर लोकगीत गाने आरम्भ किए तो विषयक तथा रडियो पर प्रसारण काउन्सिल का समित्व करनेवाला एक सर्वभूत कार्यक्रम बन गया।

इस दुनिया में अपनी जगह के आप एक ही हैं इस बात से आपका गुण इतना बढ़ता है। प्रकृति द्वारा दी गई नियामता का पूरा ध्यान कीजिए। निरन्तर करके देना और वा वा वा वा आत्मनिष्पत्ति मात्र है। अपने संगीत में आप अपनी आत्मा का ही रंग भरने हैं। आप के द्वारा प्रेषित विश्व आपकी आत्मा की ही अभिव्यक्ति है। आपका अनुभव हरकतों और वातावरण ने आपका वैसा बनाया है वैसा ही आपका रहना चाहिए। बाहे भण्डा हा वा पुण। आपका अपने ही इस उपाय का विफल करना चाहिए, बाहे मांक हा बाहे कुरुर। आपको जीवन का वास्तव में अपनी ही गुण वाच बनाना चाहिए।

स्वातन्त्र्य के लिए निश्चय में हमने न कहा है कि प्रत्येक मनुष्य की जिंदा के जीवन में एक ऐसा समय आता है जब वह इन निष्कर्ष पर पहुँच जाता है कि सभी अज्ञान है और अनुकरण आत्मरक्षा। उस महान् होने लगता है कि अपने भाग्य में आने हुए अच्छा वा बुरा। उस स्वीकार कर लेना चाहिए। न हमने लगता है कि सभी स्वतंत्र निश्चय अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है क्योंकि आत्मिक परिभ्रम के बिना मध्य का एक कण भी उसके परान नहीं यह कहता। अपनी प्रतिष्ठा का उपयोग कम किया जाय वह हमारे निम्न अन्य का नहीं जान सकता। और यह सब जन्म के लिए प्रयत्नों की आवश्यकता नहीं है।

हमने भी हमें जान दो स्वर्गीय बरि हमारे मित्रों न और इस न कहा है— यदि आप स्वर्ग की सीढ़ी पर दबदार हुए नहीं बन लड़कें तो पानी के गुण ही बनिए हमने के निम्न एक गुण ही हुए बनिए और फिर हुए भी न बन गए तो पानी बनिए यदि पानी की न बन लड़े तो यह बात बनिए तो मार्ग का गुण बना लें। यदि आप बरहूँ गुण नहीं बन लड़ें तो एक मजदूरी ही बनिए, फिर भी गुणमय मजदूरी हम नहीं बन लड़ें नहीं बन लड़ें हमें नहीं बनना

दोगा हम सबके बिण कुछ न कुछ काम है ही—छाया या बड़ा हा हमारा काम हमारे पास ही है। यदि आप राजमार्ग नहीं बन सके तो पगईयाँ ही बनिए। यदि आप सूरज न बन सके तो तारा ही बनिए क्योंकि कि कबल आकाश ही स मनुष्य की सद्यस्त्वा अथवा अवद्यस्त्वा का निर्णय नहीं होता। आप अपनी स्वाभाविकता-मुसार भद्र बनिए।

मन में स्थानि और निश्चितता का विकास करने के लिए, यह पाँचों नियम याद रखिए —

दूतरो की नकल न कीजिए, अपने को पहचानिए और जो आप हैं वही स्वे रखिए।



१७ : जीवन के खटास को मिठास में उदल दो

बिन रिना मैं यह किताब लिख रहा था सिद्धान्तो विस्वविद्यालय के उपकुसमति मैनाद हजिना से मरी भेंट हुई थी। मैंने उनसे पूछा कि आप चिन्ता-मुक्त कैसे रहते हैं? उन्होंने उत्तर दिया कि, "मैं हमेशा नियत रोबेक कम्पनी के अध्यक्ष स्वर्गीय राबर्ट बोस्ट की सलाह के अनुसार भाषण करने का प्रयत्न करता हूँ। उनका कहना था कि "अपने जीवन के खटास को मिठास में बदल दो।"

एक महान उपदेशक यही करता है किन्तु मूर्ख इसके ठीक विपरीत भाषण करता है। यदि उसका दिम्बे नौबू आता है तो वह उसे भी कुर्मांग्य कह कर छोड़ देता है, निराश हो जाता है और आत्मवेदना में डुबन लगता है। किन्तु एक बुद्धिमान आदमी उसी नौबू से दण्ड बनाकर अपने कुर्मांग्य से शिक्षा ग्रहण करता है तथा उनमें सुधार करने का प्रयास करता है।

जीवन भर मानव शक्तियों एवं मानव प्रवृत्ति का अध्ययन करने के बाद महान मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड एड्सने ने घोषणा की कि इन्ति को लाम में परिवर्तित कर देम की शक्ति मनुष्य की आश्चर्यजनक विशिष्टताओं में से एक है।

यहाँ मैं आपको एक अत्यन्त रोचक एवं प्रेरक कहानी सुनाऊँगा। वह कहानी मरी एक परिचित महिला की है। उस महिला का नाम है — बेल्मा बाम्बसन और वह न्यूयार्क की १ की मीरनिंग साइड ब्राइड पर रहती है। उस महिला ने बताया कि बुढ़ के दिनों में मरे पनि की नियुक्ति न्यूयैरिक्का के माशाब रेमिस्तान में मैसिक प्रसिध्दन केम्प में हुई थी। मुझे उस स्थान से बड़ी बिद और हुना थी। इसका कारण मैं बहुत कुम्भी रहती थी। मरे पनि के बुढ़ अम्प्राव के लिए मोशान रेमिस्तान में जाने पर मुझे एक छोटी सी बुद्धिमा में अकेले रहना पड़ा। उदरगम्य गर्मी थी तापमान लगभग १२० डिग्री रहता था यहाँ के मल निवासियों तथा भासियों के मिशान बर्ही बार्ड भी व्यक्ति ऐसा नहीं था जिसमें बालपीत की जा सक। उनमें से बार्ड भी अदिखी नहीं जानता था। व बराबर बर्नी रहती और भावन तथा रगल के लाल शरीर में प्रवेश बर्नी। मीतर बाहर रेत की रत हा गई थी। इन हालत में मैं तंग आ गई थी।

"मैं इतनी परमान नम कुम्भी हा गई कि मने तंग आकर अपने माता पिता की पत्र लिगा कि मैं सब कुछ छोड़कर पर छोड़ आना चाहती हूँ। मैंने लिगा कि एक धन के लिए भी मैं यह सब बर्नाम नहीं कर सकती। इसका ठा मरे में रहना पड़ता है। पत्र के उत्तर में मने लिगा मैं दो पत्रिनी लिगा मरी। इन दो पत्रिनी ने पर जीवन की रिवा बर्नाम। व मेरी स्थिति में धाज भी सुदरी रहती है। उन्होंने एक का-तो केलिने ने एक साथ जेग के बाहर देगा—पर एक ने तार देम उस कि दुबरे में बीया।

मैंने बार बार इन दो पंक्तियों को पढ़ा। मुझे अपने पर खड़ा हो आया। मैं अपनी वात्साल्यपूर्ण परिस्थितियों में से सम्पूर्णता को लोभने तथा तारों को ही देखने का निश्चय कर लिया।

मैंने वहाँ के निवासियों से मित्रता की। उसकी बड़ी विविध प्रतिक्रिया हुई। मैं उनके बरतन बनाने और बुनार के काम में रुचि लेने लगी। इसके पश्चात्पुनः मुझे अपनी कला के उत्कृष्ट एवं मिय नमूने में स्वस्व रूप देने लगे। साधारणता के किसी भी अन्य पर्वटक को वे नमूने नहीं बेचते थे। मैं वहाँ के दुष्टों की मोक्ष माहृतियों और वहाँ के प्रायरी कुर्षों का अध्ययन करती। मैं रंगिस्तान के कुल हुए सरक को देखती और उन सीसियों की लोभ करती जो वहाँ पर अपने हुए सागर की निधि थी।

यह विविध परिवर्तन मुझमें बैठे हुआ। वही मोक्ष रंगिस्तान था। और वही वहाँ के निवासी। कुछ भी नहीं बदला था। पर मैं बढ़ गई थी। मेरा मन बढ़ गया था। मैंने अपने भयानक अनुभवों को जीवन के अत्यन्त रोचक और उम्मीदकारी अनुभवों में बदल दिया था। मैं अपने हाथ लाने गए हुए नये संसार में उत्तेजित रहने लगी। मेरे मानस में हल्का-हल्की चीज हो उठी कि उस आदेश में मैंने एक उपन्यास लिख दिया जो बाद में ब्राइट स्मार्ट्स के नाम से प्रकाशित हुआ। इस प्रकार मैंने स्वनिर्मित कारणों के बाहर लौकिक कर लाने को निराश।

वैष्णवा योग्यजन ने प्रती एक प्राचीन कथ लान निकाला जिसे ईसा के जीवनी के पक्ष पक्ष एक सुनानी दार्शनिक ने बताया था। उसका कहना था कि 'उत्तम वस्तुएँ दुर्लभ होती हैं।

इसी कथ को हैरी हर्मरन फोरबीक ने बीसवीं सदी में फिर पुनरावृत्त था। उन्होंने कहा कि "अधिकारिता सुख सिद्धि सापेक्ष होता है। वह सिद्धि की माप्ता से उत्पन्न होता है और इसे प्राप्त करने के लिए नीच के लक्षणों को भीड़-भाड़ में बदलना पड़ता है।

एक बार मैं फोरबीक के एक सुखी विचार से निरुत्तर जिसने जीवन के लक्षणों को मिटा देने में बदल दिया था। पहले पहल तो वह अपने फाम से बहुत ही निराश हुआ। अभी तक वह लक्षणों की कि म तो वह उस पर एक उगा एकता था और म सुभर पास सकता था। वहाँ साक्षिणी और लौनों के सिवाय और कुछ नहीं था। सब उस एक बुद्धि लगी। उसने इस अविद्या को बरतान में बदलने का निश्चय किया। उन लौनों से उसने अधिक से अधिक काम उठाने का निश्चय किया। आश्चर्य की बात तो यह थी कि उन्होंने लौनों के मांस को दिव्यों में मरना शुरू किया। कुछ बर पूर्व जब मैं उसे मिलने गया तो वहाँ उसके धर्म पर आए हुए कई पर्वटकों को मिले देखा। बहुत-बहुत वहाँ उनकी संख्या बीस हजार प्रतिशत हो गई थी। उसका व्यवसाय बाँटों पर था। मैंने देखा कि लौनों का जिय बहुत ही

इवाइसी बनाने के लिए जहाँजों द्वारा प्रयोगशालाओं में भेजा जाता था। मैंने यह भी देखा कि लॉस की लास मित्रों के मृत्यु तथा ईडबग बनाने के लिए उन्हें दामों विक्रयी थी। मैंने देखा कि लॉस का मांस दुनिया के सभी भागों के मादकों के लिए भेजा जाता था। मैंने वहीं एक पोस्ट कार्ड लरीरा और वहीं के स्थानीय डाक पर 'रेटल स्लेक फ्लोरीडा' द्वारा डाक में भिजवा दिया। उस व्यक्ति के सम्मान में इस डाक पर का मामूलीकरण हुआ था। उस व्यक्ति ने विगैले मीनू को मीठे शर्बत में बदल दिया था।

मैंने कई बार अमेरीका के विभिन्न प्रांतों की यात्रा की है और मुझे कई ऐसे व्यक्तियों से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जिनमें पाठ को आम में बदलने की अपूर्ण शक्ति है।

इरेन अगेनरट दी गॉड्स 'पुस्तक के लेखक स्वर्गीय विस्मयम बॉन्डियोफ का कथन है कि "जीवन में काम को महत्त्व देना कई विरागता की बात नहीं। यह तो मूर्ख व्यक्ति की मातृश्री से कर लकवा है। वास्तव में महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि अपनी हानि से लाभ उठाया जाय, क्योंकि इसमें बुद्धि की आवश्यकता होती है और वहीं पर मूर्ख और बुद्धिमान मनुष्य में अंतर मारम हो जाता है।"

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसने अपनी दोनों दंतों लो ही की फिर भी उसने अपनी उस हानि को लाभ में बदल लिया था। वह व्यक्ति है बेन चोरसन। मैं उसे बॉन्डियो अमर्गंत ऐटवर्क में एक होटल के एलिबेटर में मिला था। जैसे ही मैंने एलिबेटर में प्रवेश किया उसके कोने में एक पदियेवादी कुर्ची में बैठे हुए हरी रंगीन शर्ट के उस व्यक्ति को मैंने प्रथम मुद्रा में देखा। जब एलिबेटर उसकी मंडिब पर रुका तो उसने बड़े ही प्रथम माधसे मुझे एक तरफ हा आने की प्रार्थना की ताकि उसको कुर्ची भिजावने में आसानी रहे। अनुविषा के लिए उसने मुझसे कहा भी मीठी। उस समय उसका चेहरे पर प्रत्यक्षता की उज्ज्वल रेखाएँ दिखी हुई थीं।

जब एलिबेटर छोड़ कर मैं अपने कमरे में गया तो उस प्रथम चित्त विकसारी के बारे में सोचता रहा। मैंने उसकी फिर से गौरव की और उस अपने जीवन की कहानी सुनाने के लिए कहा।

उसने मुझसे कहा हुआ कन् १९२९ की बात है। मैं अपने बाग में लगाई हुई बीन्स की कन्सिरो के लिए नूटें काटने के लिए जंगल में गया हुआ था। उन नूटों को काटकर मैंने उन्हें अपनी बोर्डे गार्डी में मारा और पर के लिए रखना हुआ। बहादुर एक नूट काट के सीधे फिलज कहा और जब कि मैं एक मंदिर में जा रहा था वह गार्डी के बंद में उतरा गया। गार्डी एक बंद पर बंद नहीं और मैं एक बंद के तने में जा रहा था। गरी रीट की गार्डी में बहुत बोट आई और मेरे बंद की लकवा मार गया।

‘उत्त समय में चौबीस बयें का वा और तब से मैं एक पौष भी नहीं पढ पाया।’

मुझे उसकी कहानी सुनकर बहुत आश्चर्य हुआ। चौबीस बयें की आयु और वह कहा ! मैंने उसे पूछा ‘आखिर तुमने इतनी श्रमगत से अपने दुर्भाग्य का सम्ना कैसे किया !’

उसने उत्तर दिया - पहले पढ़ाई तो मैं निराश हो गया, विध्विबाध, विचार किया और अपने भाग्य पर क्रुद्ध हुआ किन्तु जैसे जैसे बयें बीतते गये मुझे प्रेरित हुआ कि इस प्रकार के विरोध से केवल दुःख ही होता है। अंततः मैंने महत्त्व दिया कि जब दूसरे व्यक्ति मुझ पर क्रुपा रखते हैं और मेरे साथ शिष्टाचार करते हैं तो मुझे भी चाविए कि उनका साथ देना ही व्यवहार करें और क्रुद्ध न होऊँ।

जब मैंने उसे फिर पूछा कि आज भी तुम उस दुर्घटना को मारी दुर्भाग्य समझते हो ! तो उसने तपाक से उत्तर दिया - नहीं मुझे प्रसन्नता है कि वह दुर्घटना हुई क्योंकि अपने श्लेष और बन्धों से संभलने के बाद मैं एक और ही दुनियाँ में खने लगा। मैंने पढ़ना शुरू किया और अपने साहित्य के लिए अपनी बलि का बिक्रय किया। बीसह बयों में मैंने बीसह ही पुस्तकें पढ़ लीं। उन पुस्तकों ने मेरे लिए नवीन धारों का उद्घाटन किया तथा आशा से अधिक मेरे जीवन को सुखी बना दिया। मैं मधुर संगीत में गाना सुनने लगा और आज तो हास्य वह है कि तब और अब मुझको रोमांचित कर देते हैं जब कि पहले तब और अब को सुनकर मैं ऊब जाता करता था। सबसे महत्त्वपूर्ण परिवर्तन मुझमें वह हुआ कि मुझ संतान के लिए समय मिलने लगा। जीवन में पहली बार मैं संसार तथा उसके वास्तविक मूल्यों को समझने लगा। आज मैं महसूस करता हूँ कि पहले जिन वस्तुओं के लिए मैं प्रयत्नशील रहता था वे निष्फली थी।

अध्ययन के कारण मैं राखनीसि में रुचि रखने लगा। जनता के प्रश्नों का अध्ययन करता और अपनी परिचायायी कुर्सी पर बैठे बैठे मापक देता। मैं समाजों का समझने लगा और लोग मुझको।

वही बेन फोर्डसन जो कि आज भी पहिली बायीं कुर्सी में बसता फिरता है आर्जिया की प्रांतीय सरकार का सेक्रेटरी ऑफ स्टेट्स है।

गठ पैंतीस बयों से मैं न्यूयार्क शहर में प्रीम शिष्टा की कक्षाओं को पढा रहा हूँ और मैंने महत्त्व दिया है कि अनेक प्रिय इस लिए हुआ है कि वे कभी कॉलेज में नहीं पढ़ सके। उनके विचार से कॉलेज में नहीं पढ़ना जीवन में एक बहुत बड़ी रूढ़ावधि है। वरन्ति मैं जानता हूँ कि उनकी वह चारपा सर्वथा तब नहीं, क्योंकि मैं हजारों ऐसे सट्टक व्यक्तियों को जानता हूँ जो हार्डवूड से भाग भी नहीं पड़े। इसलिए उन विद्यार्थियों को मैं अपने परिचित एक ऐसे आदमी की कहानी सुनाता हूँ जिसने मेड स्कूल की शिक्षा भी पूरी नहीं की थी। वास्तव निर्धनता में उसका पोषण हुआ था। उसके पिता की मृत्यु के समय उसके कपड़ों के पैरों भी मित्रों

में बुझाए थे । ठीक पिता की मृत्यु के बाद उसकी मौं छतरियों के कारखाने में दिन में दस घंटों तक काम करती थी और घर आने पर भी कुछ काम अपने साथ ले आती । रात के ग्यारह बजे तक वह काम किया करती ।

उसका बाल्यकाल में पोषित वह छोटा एक क्लब द्वारा संगठित मुक्क-नाट्य मंडली में भाग लता । अभिनय करने में उसे इतना अधिक आनन्द आता था कि उसने सामाजिक बकृता का पेटा अखिलपार करने का निश्चय किया । उसका सारा उसने राजनीति में प्रवेश किया और पीछे वर्ष की अवस्था में न्यूयार्क राज्य की पारा समा का सदस्य बन गया । किन्तु वह इतनी बड़ी जिम्मेदारी के लिए तैयार नहीं था । बल्कि उसने मुझे राक्षस से कह दिया था कि राज्यपारा समा के कार्य के बारे में मैं कुछ नहीं जानता । वह बाबे समे कठिन विलों को पढ़ता बिनक लिए उस मत देना पड़ता था पर उसके पते कुछ नहीं पड़ता । वह चिंतित एवं डिक्कर्मविमूह रहता था । तब उसे जंगम सम्बन्धी मामलों पर विचार करने वाली एक परिषद् का सदस्य बना दिया गया । जंगम में उसने पहले कमी पैर भी नहीं रखा था । जब उस राज्य बैंक आपांग का सदस्य बनाया गया तब भी वह धिक्कित और निरन्तर रहने लगा क्योंकि तब तक उसने कमी बैंक में अपना लाला भी नहीं रखा था । उसने मुझे बताया कि वह इतना निरुत्साही हो गया था कि यदि उस आनंदी मौं के सामने अपनी अवस्थता स्वीकार करने में सज्जा नहीं आती, तो वह कमी का बारा समा से त्याग पत्र दे देता । अपने इस नैराश्य में उसने दिन में ग्यारह घंटों तक अध्ययन करने का निश्चय किया और अपने मजाल के मंचू को ज्ञान के घण्ट में बरस डाला । अपने उन प्रयत्नों द्वारा वह एक राजनितिक और राष्ट्रीय नेता बन गया । उसने अपने द्वार को इतना महत्वपूर्ण बना दिया कि 'न्यूयार्क राज्य में उस न्यूयार्क का आधिकारिक आगारक' का नाम से प्रसिद्ध कर दिया ।

शहर में जीमस्मीथ की बात बना रहा हूँ—अपने राजनितिक स्वाध्याय के दस वर्ष पर्यन्त न्यूयार्क राज्य के राजनितिक मामलों की जानकारी रखने वाला वह एक पुष्पपर रिश्ता बन गया था । लगातार पार पार वह न्यूयार्क के गर्दमर के घर के लिए चुना गया । पर सम्मान उबारक अल्प किसी भी व्यक्ति का नहीं मिला है । १९८ में अमरीका के प्रेसीडेंट पद के लिए उम्मीदवारों की भी और न वह नामवर दिया गया और ८१ महान शिष्टविद्यालयों में शिक्मे कार्यबारा और राजद की सम्मिलित है उस व्यक्ति का जो ग्रेट स्कूल से अग्रे नहीं गया था और ग्रेटी शिष्टी प्रमाण दी ।

मोर्गन्मिथ में मुझे बताया कि उसके पादों को समय से बरन्ने के लिए बार उसने दिन में ग्यारह घंटों तक काम नहीं दिया होगा या इतनी मजदूरी उसे कमी प्राप्त नहीं होगी ।

मिरांर के बार्दने के अनुसार महान व्यक्तियों को न केवल कठिनाई बरन्ने ही बरनी पड़ती है बल्कि उनकी प्यार भी करना पड़ता है ।

क्यों-क्यों मैं सफल व्यक्तियों के आचरण का अध्ययन करता जाता हूँ तो तो मेरा यह विश्वास दृढ़ होता जाता है कि इनमें से अधिकांश ने व्यक्ति के विभिन्न बाधाओं और रुकावटों में अपना जीवन आरम्भ करना पड़ा था। और उन बाधाओं और रुकावटों ने उनको महान प्रयत्नों और महान परिश्रमों की ओर प्रेरित किया। जैसा कि लिबिगम ने कहा है "हमारी दुर्बलताएँ अमर्यादित रूप से हमारी सहायक बन जाती हैं।"

मिस्टर इतना सुन्दर काम्य इतनी छिन्न लका कि वह अन्धा था। और मिसेसिन उत्कृष्ट संयोजक रहना इतनी छिन्न कर लका कि वह बहुरा था। हेनरि केनर का चरित्र प्रखर इतनी छिन्न लका कि वह अन्धी और बहुरा है।

परि बेकोवच के जीवन में मेरुप्य नहीं होता परी दुःखद दाम्पत्य जीवन में उसे आत्महत्या के निकट न लड़ेगा होता परी उसका अपना जीवन इतना दयनीय नहीं होता तो घायल वह अपनी अमरकृति 'सिम्फोनि प्येटीक' की रचना नहीं कर पाता। परी डोस्टोवस्की और टॉल्स्टाय ने दुःख पूर्ण जीवन नहीं बिताया होता तो सम्भवतः वे अपने अमर उपन्यासों की रचना नहीं कर पाते।

पृथ्वी पर प्राणिमों के जीवन सम्बन्धी बाधाओं को बढ़ाने वाले एक प्राणी घासी का कथन है कि, "परि मैं इतना दुर्बल और अछमर्ष न होता तो जितना काम मैंने किया है उतना कमी भी नहीं कर पाता। वह उक्ति वास्तव में सत्य है। दुर्बलता ने उसकी अमर्यादित सहायता की थी।

जित दिन इस्वीय में बार्निन का जन्म हुआ उही दिन फ्रेडोस्की के एक बंगला में लकड़ी की एक कुटिया में एक बूढ़े शिष्ट का जन्म हुआ था। वह शिष्ट किन्न था। दुर्बलताओं ने उसकी भी अमर्यादित सहायता की। परी एब्राहम किन्न अमिबास कुक में उत्पन्न होता हावर्ड विरल विद्यालय से कानून पठ करता, और दुर्बली दाम्पत्य जीवन बिताता तो उसके इरादों की गहराइयों में से शिष्टिस्वर्य पर कह गये वे अमर वाक्य नहीं निकलते और न वह हिटीय उत्पादन समारोह के अवसर पर उन काम्यमय शायों की सृष्टि कर पाता जो अब तक के मानव शास्त्रों के इरादों से निकले हुए उत्पादों में सबसे मजबूत, सबसे महान और सबसे कोमल हैं। उसने कहा था कि उधारवा उसके मिय रसों पर घुसा किसी के मिय नहीं।

हीरी हमर्यन फॉरिक् ने अपनी पुस्तक 'द पावर टु बी इट्स' में एक स्केनिनेविकन क्रायल के बारे में लिखा है। जिसने कहा गया है कि उसी हलामों ने ही बीरो की सृष्टि की है। क्या आपने कभी भी देखा है कि कठिनार्यों के अभाव में किसीने दुर्बली एवं उत्तम जीवन का निर्माण किया है। जो व्यक्ति अपने आप को कोसते रहे हैं वे तो बाह्य महामक की परिधियों पर ही क्यों न बैठें, बरी करते रहेंगे। किन्तु इतिहास में सर्वत्र यह देखा गया है कि मनुष्य के दुःख और

चरित्र का निर्माण भण्डी बुरी सभी परिस्थितियों में होता है । पर यह सभी सम्भव है जब वह अपनी व्यक्तिगत कठिनाइयों को हल करने का उत्तरदायित्व संभाल लेता है ।

मान लीजिए आप अपने जीवन के लड़ाई को मिठास में बदलने में सर्वथा निरस्त हो गए हैं । ऐसी स्थिति में आपको इन दो कारणों को छेड़कर अपने प्रयत्नों को जारी रखना पारिए । एक तो यह कि सम्भव है आप लड़ रहे हों । दूसरा यह कि, यदि हम लड़ रहे हैं तो हमें लड़ने का अधिकार है । यदि हमारे प्रयत्न हमें पीछे हटाने के बजाय आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करेंगे । यह प्रयत्न हमारे नियोजनमय विचारों का विवेकपूर्ण बनाना होगा । यह हमें रचनात्मक शक्ति की अनुभूति कराएगा तथा हमें हठना व्यस्त रखेगा कि, विगत पर दुःखी होने के लिए हमें समय ही नहीं मिलेगा ।

एक बार संसार प्रसिद्ध बॉक्सिंग मास्टर फ्रिड्रिख बेनिट्स ने अपना कार्यक्रम देखा था । बॉक्सिंग बॉक्सिंग का एक बार दूर गया । फ्रिड्रिख बेनिट्स ने केवल तीन रातों पर ही अपनी पुनर्जागरण से पूरा कर दिया ।

हैरी हार्मन फोर्ड के कथनानुसार जीवन की विशेषता इसी में है कि यदि एक बार दूर भी जाए तो तीन रातों पर ही अपना काम खत्म किया जाय । इसी में जीवन की लड़ाई है ।

यदि ऐसा बुरा लड़ता तो मैं विस्मय का विषय के इन अमर शब्दों को कैसे में गुरबा कर देता कि प्रत्येक क्षण में रखा होता ।

अपने काम को छेड़कर भीम होना जीवन में महत्व नहीं रखता । वह तो एक मूल्य भी कर सकता है । बहुत बड़े की श्रम में बढ़ने में ही मनुष्य की अंगी प्रशंसा है । ऐसा करने के लिए बुद्धि चाहिए और बड़ी पर मूल्य और बुद्धिमान में अंतर जाना आ सकता है ।

हस्तिय मन में गुण शक्ति रखने के लिए इस नियम का पालन कीजिए — अपने जीवन के लड़ाई को मिठास में बदलने का प्रयास कीजिए ।

१८ : चौदह दिनों में मन की उदासी दूर करने का उपाय

जब मैंने वह पुस्तक लिखने की शुरुआत की तो मैंने 'पिता पर निम्न केस प्राप्त की' इस विषय पर अत्यन्त गहरा उपयोगी एवं सम्बन्धी कहानी लिखनेवाले के लिए दो सौ डॉलर का एक पारितोषिक बोधित किया।

इस स्पर्धा के लिए मैंने तीन निर्धारित नियुक्त किये। एक व हर्बर्ट एकर स्मार्थ के अध्यक्ष ए. बी. रिचर्ड बेकर और दूसरे वे किंग मेमोरियल विश्व विद्यालय के अध्यक्ष डॉक्टर एडवार्ड डब्ल्यू मैक्केन और तीसरे वे रेडियो म्यूजिक एन बी कॉस्टनबोर्न। आ कहानियाँ हमें प्राप्त हुईं उनमें से दो कहानियाँ इतनी सुन्दर थीं कि निर्णायकों के लिए किसी एक को चुनना असम्भव हो गया। परिणाम यह हुआ कि पारितोषिक को दोनों केसों में बाँट देना पड़ा। प्रथम आने वाली उन दो कहानियों में से एक कहानी मिसेरी के रियंग फ़िस्ड अन्तर्गत १ ६३ बी कॉमर्सियल स्ट्रीट के सी. आर बर्टन ने लिखी थी। ये मिसेरी के निम्न मोटर सेल कम्पनी में काम करते हैं।

बर्टन ने अपनी कहानी में लिखा कि 'तीन वर्षों की अवस्था में मैं अपनी माँ से विछुड़ गया था और जब मैं बारह वर्ष का था तो पिता का साथ सिर से उठ गया था। वे दुर्घटना के शिकार हुए थे। मेरी माँ उन्होंने वर्ष पूर्व, एक दिन घर से निष्काश गई और तब से उसको मैंने कभी नहीं देखा। मैंने अपनी उन छोटी बहनों को भी नहीं देखा किन्हीं वह अपने साथ ले गई। अपने प्रस्थान के साठ वर्ष बाद उन्होंने एक पत्र अकस्मि लिखा था। माँ के पत्रे आने के तीन वर्ष बाद ही एक दुर्घटना में मेरे पिता भी मृत्यु हो गई थी। बाद यह हुई कि उन्होंने एक मागीवार के साथ मिसेरी के छोटे से कस्बे में एक केके करीदा था। जब मेरे पिता व्यापार के सिक सिके में बाहर गये हुए थे उनके मागीवार ने केक को बेच दिया और वह कहीं भाग गया। मेरे पिता के एक मित्र ने उन्हें सीमा पर ढोने के लिए तार मारा। ढोने की जल्दी में केन्सास के लायनेास स्थान पर कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई। उनकी दो गरीब बहों और बीमार बहनें हममें से तीन बच्चों को अपने घर ले गईं। मुझे व मेरे छोटे भाई को वे नहीं ले जाना चाहती थीं। इसलिए हम कस्बे के जेम्स की ब्यामाबा पर छोड़ दिये गये। हमें मय था कि जेम्स हमें बनाम कहेंगे और हमारे साथ बनाओ जैसा व्यवहार करेंगे। हमारी आँखों पर जल्दी ही लगी उठने लगी। कुछ समय तक तो मैं कस्बे के एक निर्धन कुटुम्ब के साथ रहने के लिए उठ कुटुम्ब की हस्त में अपनी नहीं थी। परिवार के सुखिता की नौकरी बूट जमी के काल में मेरा मरण—वैराग्य करने की स्थिति में नहीं थे। तब मुझे ऑफ़ीन इन्सिडि कस्बे से ग्यारह मील दूर उनके जंगल पर अपने साथ रखने के लिए ले गये। श्री स्मिथिन लघु वर्ष के बाद वे और बाद के रोग से पीड़ित थे। उन्होंने मुझे कहा कि 'तुम मेरे साथ सभी तक रह सकते हो जब तक तुम हट न बोको, बोरी म करो और भाषा का पाठ्य अध्यास करते रहो। ये तीन भाषाएँ

मेरे लिए बार्बर बन गई। मैंने उनका पालन भी इदता से किया। मैं स्कूल जाने लगा पर एक सप्ताह के अन्दर ही मुझे एक दिन बप्पे की तरह रोते - बिताते पर मोटना पड़ा। मैं दूसरे बप्पों की हूँ - मशक का सप्य बन गया था। वे मेरी बड़ी नाक का मशक उड़ाते और मुझे गुंगा और अनाथ कह कर बिढ़ाते। उनका उल्लेख से मुझे बहुत क्लेश हुआ। मैं उनसे लड़कर निबट लेना चाहता था। किन्तु भी लॉन्गटन ने मुझे उपदेश दिया कि लड़ने वाले से, झगड़ से विन्यास करना बुरा है। इस उपदेश के अनुसार मैं किसी से भी नहीं लड़ता था। किन्तु एक दिन एक लड़के ने स्कूल के अहाते में स मुँगों की बीड़ उठाकर मेरे मुँह पर दे मारी। मैंने उसकी तब तक रोई की। इसके कुछ अल्प लड़के मेरे मित्र बन गये। उन्होंने मेरा समर्थन करने हुए कहा - अच्छा किया वह इसी काविल था।

“ एक दिन भीमटी लॉन्गटन मेरे लिए एक नई टोपी लाई। उस टोपी का पावर मैं चुप नहीं समाया। एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से टोपी उतार ली और उस में पानी भरकर उसे सिगाड़ दिया। उसने कहा कि तुम्हारी लाइकी पानी से ठर रगने के लिए और उस भूसे से मेरी गोखड़ी का बहकने से बचाने के लिए मैं इस टोपी को गीला कर दिया है। लड़की के इस व्यवहार से मुझे बड़ा गुत्त हुआ।

“ मैं स्कूल में नहीं रोया पर पर आकर खिन्ने लगा। एक दिन भीमटी लॉन्गटन ने लोटी लगा दी कि मेरी लारी कठिनाई और बिन्ताई तुम हा गई और मेरे दुस्मन मेरे मित्र बन गए। भीमटी लॉन्गटन ने कहा कि “ यदि तुम अपने सापिणों के साथ लोहाद माह रगने लगा, तथा उनके साथ बचा-सम्भाल रहोगे करने लगे तो वे तुम्हें कभी अनाथ कह कर नहीं बिड़ायेगे। मैंने उनसे लोहाद मान ली और कठिन परिश्रम करके कक्षा में सर्व प्रथम रहने लगा। अपने सापिणों की सहायता करने में मैं अपने सामर्थ्य से भी अधिक परिश्रम करने लगा। यह देख कर उम्दा लड़के लगे लगे करना छाड़ दिया।

“ मैं उन लड़कों की सहायता करने लगा। मैं उनका निज मातापै एवं निजग्न विन्यास और पूरी की पूरी बादरिहाद सामग्री सैवार कर देता। उन लड़कों में मैं एक को, दूसरे लगे को यह बचाने में हीर आनी दी कि वह मुझसे मदद लगे है। अब वह अपनी भी म शिक्षा जान वा बहाना पर पर से निकल जाता और भीमटी लॉन्गटन के चार्ज पर आ जाता। जब तक मैं उसे पाठ पढ़ना वह अपने बुनो को एक मकाम में भीर रगता। एक दूसरे लड़के के लिए मैं पुस्तक लगे विन्यास ता एक लड़की का लीन शिन्ने में कई लम्पटें बिगा देता।

“ हवा बला हुआ कि हमने लगे में मौन को बाली बरा वि भाई और दो लड़के विन्यास इन बुनियाद बन बन। एक औरत का उनका लगे में लगे दिया। वह लोहाद में मैं केवल एक ही पुस्तक रह लगे। दो लगे लगे मन उन लड़कों की सहायता की। लगे लगे लगे मैं उनके चार्ज पर रह लगे। उनके लगे लगे

काटता। उनकी गायें गुरह देता और पौधाओं को खाना पानी देता। मुझे अब धान के बजाम आशीर्वाद मिलने लगे और सभी जगह मुझे अपना मित्र समझने लगे।

“जब मैं एक बार मेरी से घर बीटा तो उन्होंने मेरे प्रति अत्यन्त प्रगाढ़ स्नेह प्रकट किया। घर पहुँचने के पहले ही दिन करीब दो ली फिसान मुझसे मिलने के लिए आए। उनमें से कुछ तो जगमगा अस्ती मौसम खूब कर आये थे। मेरे साथ उनकी सम्पूर्ण सर्वसा निष्कपट एवं विद्युत् था।

अब मेरी निम्नार्थ कम हैं क्योंकि मैं बुरों की सहायता करने में संलग्न रहा हूँ और मुक्त मानता हूँ। तब से तीव्र वर्ष बँत गये हैं पर किसी ने भी मुझे कर्म अनाप नहीं कहा है।

सी. आर. बर्टन कम है। वह मित्र बनाना, अपनी निम्नार्थों पर विचार पाना एवं जीवन में आनन्द उठाना जानता है।

बॉथिंगटन अन्तर्गत सीटल के डॉक्टर फ्रैंक लुप ने भी वही किया जो सी. आर. बर्टन आदि लोगों ने किया था। तेईश वर्ष तक वे बीमार रहे। उन्हें आर्पीटीस हो गया था। फिर भी सिस्टमैटिक एमिका के स्टुवर्ट बाइड हाउस ने मुझे सिखा कि, ‘मैंने कई बार डॉक्टर लुप से मुझकाव की है और मुझे लगा कि मैंने उनके समान निस्वार्थ तथा जीवन से लाभ उठाने वाला व्यक्ति और नहीं देखा।

विस्तर में पड़े पड़े उन्होंने जीवन से इतना अधिक लाभ कैसे उठाया। आलोचना और शिकायत करके नहीं। आत्म ध्यानि में लक्ष्य कर। नहीं। क्या उन्होंने वह कहा कि वे केन्द्र करें और अन्य सभी उनके पाठों और पकड़ काटते रहें। नहीं। गलत। उन्होंने प्रिंट ऑफ बेस्ठ के मोटो — मैं सेवा करूँगा — को अपने जीवन में अपना लिया था। उन्होंने बुरे लोगों के नाम और पते इकट्ठे किये और उनका क्षुब्ध करने वाले उत्साहवर्धक पत्र लिख कर उन का मन बहकाया। बलुता उन्होंने बीमारों का एक पत्र-व्यवहार — संघ कायम किया और उन्हें पत्र-व्यवहार करने के लिए उत्साहित किया। अंत में उन्होंने ‘घट इन लोधाइसी’ नामक एक राष्ट्रीय संस्था बनाई।

विस्तर में पड़े पड़े वर्ष भर में वे असीतन जोड़ह ली पत्र लिखते थे। कब की सहायता से बीमारों के लिए रेडीओ पुस्तकों आदि की व्यवस्था कर, उनके जीवन को आनन्दमय बनाते थे।

डॉक्टर लुप तथा अन्य व्यक्तियों में मुख्य अन्तर यह था कि डॉक्टर लुप में साहस्यता एवं मिथन की आन्तरिक प्रकृति थी। उन्हें इस बात की प्रकृति थी कि वे अपने से भी अधिक भेद एवं महत्वपूर्ण व्यवस्था के लिए प्रयत्न चीखें हैं। डॉ. के शब्दों में वे ऐसा आदमी नहीं बनना चाहते थे जो आत्म केन्द्रित हो बीमारियों का पर हा और जो शिकायतें करता हो कि दुनियाँ में उसके मुक्त के लिए कुछ नहीं किया।

“ एक महान मनोवैज्ञानिक एस्तेज एडर के इस अपूर्व कथन को देखिए । व मेकनकोसिया (उदासी) के रोग से पीड़ित रोगियों से कहा करते थे कि, “ तबसे दूसरों को प्रसन्न करने की बात सोचा करो, इस दुस्मि से तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो जाओगे । ”

इस कथन की सत्यता पर यथायक विचारात् नहीं हो पाता । अतः मैं पारता हूँ कि डॉक्टर एडर की रोचक पुस्तक ‘ बॉट लाइफ शुड मीन टु यू ’ के कुछ पृष्ठों को उद्धृत करें (आरक्षी भी यह पुस्तक जरूर पढ़नी चाहिए) । एडर ने अपनी इस पुस्तक ‘ बॉट लाइफ शुड मीन टु यू ’ में लिखा है कि मेकनकोसिया कर्मों में से पहले आने वाले दूसरों के प्रति हमारे कोष और रोग के समान है । यद्यपि यह भाव हमारे प्रति दूसरों की सहानुभूति, सहयोग एवं अनेका के अभाव के कारण उत्पन्न होता है तथापि रोगी मरने ही शीघ्र ही बारे में सोच कर निश्चय हो जाता है । मेकनकोसिया का रोगी सामान्यता इस प्रकार की बातें याद करता रहता है— ‘ मैं यदि पर सेटना चाहता था किन्तु मेरा भाई वहाँ पर सेटा हुआ था । मैं इतना चिन्ता कि उसे इतना पड़ा ।

मेकनकोसिया के रोगी अक्सर आत्महत्या कर के दूसरों के अन्याय का बदला लेने की भावना रखते हैं । इसलिये डॉक्टर का पहला कर्तव्य यह हो जाता है कि वह रोगी को आत्महत्या करने के लिए बहाना देने का मौका न दे । मैं खुद भी उपचार के पहले निश्चित रूप से रोगी के क्लेश को दूर करने का प्रयत्न करता हूँ । उसे करता हूँ कि जो काम तुम्हें नास्तक्य हो उसे न करो । यद्यपि यह एक बहुत ही सामान्य बात है, किन्तु मर विचारात् है कि इसका अन्तर बीमारी के मूल तक पहुँचता है । यदि रोगी बड़ी करे जो वह चाहता है तो फिर सोच निकाले । और उसे बदला लेने का बहाना ही कैसे मिले । मैं रोगी को करता हूँ कि यदि तुम्हें पिपेट्टर जाना हो या छेद-छादे पर जाना हो तो जल्द जाओ । और यदि छले में ही तुम्हारा विचार फिर आय, तो बड़ी रुक जाओ । इस बात से रोगी में स्वरूप प्रगति उत्पन्न होती है तथा उसके अंदर का बड़ा संतोष दिखता है । वह एक तरह से सर्वशक्तिमान-ता बन जाता है और जो भी वह चाहता है कर लेता है । पर यह बात आसानी से उठक जीवन के लिये में नहीं बैठती क्योंकि कि वह दूसरों पर ध्यान करना चाहता है उन पर रोग जमाना चाहता है । किन्तु यदि दूसरे लोग उनके साथ सहमत हो जाएँ तो उन पर दबाव डालने अथवा दुर्दमन करने का इमे कोई रास्ता ही न मिले । वह निपट रोगी का बड़ी चाली होता है । इस चाली का जालन करने में मर रोगियों में से किसी में भी आत्महत्या नहीं की । सामान्यता जब रोगी का उसकी दृष्टानुसार कोई काम करने को कहा जाता है तो वह उत्तर देता है—बधाई ! कुछ भी अच्छा नहीं लगता । रोगी के इस उत्तर का अनुसरण मैंने देखा कर रखा है, क्योंकि कि ऐसी दृष्टि देने की बार मुनी है । मैं उसे तब तक ही कर देता हूँ कि यदि ऐसी बात है तो तुम वह काम मन का किम दूय करार नहीं करी । कभी कभी तो रोगी वह उठता है कि मैं तो क्या रिज

विस्तार में पड़े रहना पसन्द करता हूँ।' पर मैं जानता हूँ कि यदि उसे बैठा करन भी हूँ तो वह नहीं करेगा। हाँ यदि उसे रोक दूँ तो वह निश्चय ही मड़क उठेगा। इसलिए मैं हमेशा रोगी की बात मान लेता हूँ।

यह तो दुःखी पहला नियम। दूसरा नियम जो उसके जीवन के रंग पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है वह यह है—मैं रोगियों से कहता हूँ कि मेरे इस मुस्से का पालन करके तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो सकते हो। 'सदा यह सोचो कि किसी को कुछ कैसे किया जाय? पर वे तो अस्ते विचारों में ही व्यस्त रहते हैं कि किसी व्यक्ति को दुःखी कैसे किया जाय? उन रोगियों के उत्तर भी बड़े मजेदार होते हैं। कुछ तो कहते हैं कि वह तो मेरे लिए बाएँ हाथ का खेल है। मैं न बिन्दसी मर मही किया है।' किन्तु बात इससे अटक उठती होती है। मैं उनको फिर से इस नियम पर विचार करने के लिए कहता हूँ, पर वे नहीं मानते। तब मैं उन्हें कहता हूँ कि 'अच्छा जिस समय तुम विस्तार में करवटें बालूते रहते हो कम से कम उस समय तो यह सोचो कि किसी को कुछ कैसे किया जाय? और तुम स्वयं माहसूस करो कि स्वास्थ्य पुनार के मार्ग में यह कितना महत्वपूर्ण कदम है। अब मैं दूसरे दिन उनसे मिलता हूँ तो उन्हें पूछता हूँ कि 'क्या तुमने मेरे कहने के मुताबिक किया?' तो उत्तर में वे कहते हैं कि 'पिछली रात ठा मैं विस्तार पर छेड़ते ही तो गया।' हमें एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह सब काम किसी प्रकार के मर्ह को बचक दिने बिना सरक एवं मित्रतापूर्ण ढंग से किया जाना चाहिए।

कोई रोगी कहता है 'मैं इतना दुःखी हूँ कि वह सब कमी नहीं कर सकता।' तब मैं उसे कहता हूँ कि बिठा करना मजे ही मत छोड़ो किन्तु बरा-बरा बूखों के बारे में भी तो सोचो। मैं सदा यह चाहता हूँ कि रोगी अपने साधियों के प्रति सौभाग्य भाव बढाए। कुछ रोगी यह भी कहते हैं कि 'मैं बूखों को कुछ क्यों करूँ जब कि वे मुझे कुछ नहीं करते।' तब मैं उन्हें कहता हूँ, तुम अपने स्वास्थ्य के लिए यह करो बूखों की बात जाने दो वे अपनी करणी आप सोमोंगे। अब तक, याद ही मुझे ऐसा रोगी मिला हो जिसने कहा हो कि मैंने तुम्हारे सुझाव पर विचार किया है। मैं रोगी की सामाजिक चरि बढ़ाने की कोशिश करता हूँ क्योंकि मैं जानता हूँ कि उसके विचार का वास्तविक कारण बूखों के तहयोग का अभाव है और मैं चाहता हूँ कि वह गी इस कारण को जान ले। जैसे जैसे रोगी अपने अन्य साधियों के साथ बराबरी और तहयोग के स्तर पर सम्बन्ध जोड़ने लग जाता है जैसे जैसे वह स्वस्थ होता जाता है। मनुष्य का एक महत्वपूर्ण नैतिक कर्तव्य यह है कि वह अपने पड़ोसी से स्नेहभाव रखे। जो व्यक्ति अपने अन्य साधियों में रुचि नहीं रखता उसके जीवन में सबसे अधिक कठिनाइयाँ आती हैं तथा वह बूखों को सबसे अधिक कष्ट पहुँचाता है। सभी प्रकार की मानव कठकनाइयाँ ऐसे ही व्यक्ति से उत्पन्न होती हैं। हम हर व्यक्ति से यही अपेक्षा रखते हैं कि वह बूखों का सहयोग एवं मित्र हो तथा विवाह एवं प्यार में सम्पन्न साथी बने। ऐसा व्यक्ति ही समाज

की प्रशंसा का पात्र हो सकता है। डॉक्टर एडलर हमें सलाह अगुआ काय करने की सलाह देते हैं। परंतु वह अगुआ कार्य क्या है? इब्राहिम मोहम्मद के शब्दों में "अगुआ काम बही है जो दूसरों के पदों को प्रशंसा से निम्न है।"

क्या कारण है कि प्रतिदिन अगुआ कार्यों का करना मनुष्य में अनुसृत प्रभाव उत्पन्न करता है? बात यह है कि दूसरों को प्रशंसा करने के प्रयास में मनुष्य का अपने स्वार्थ का विचार छोड़ देना पड़ता है और अपने स्वार्थ का विचार ही मनुष्य में बिना भय और मेलनकोशिका की उद्भासना करता है।

मार्च के ५२१५ एवेसु के मूल छक्केटेरियट स्कूल की संस्थापिका श्रीमती विविम टी मून को दूसरों को प्रशंसा रखकर मेलनकोशिका मिटाने का उपाय गोत्रन में दो सप्ताह भी नहीं बचे। उसने तो एम्मेड एडलर को भी मात कर दिया। जो काम एडलर ने बीस दिन में किया वह उसने एक ही दिन में कर दिखाया।

उसने कुछ अनाप बर्षों का प्रशंसा रखने का विचार दिया और पल्लव रूप उठका विचार एक दिन में दूर हो गया।

श्रीमती मून ने इस पटना का वर्णन करते हुए कहा कि "पौष परे पूष रिगमर के महीने में मैं शोक और आत्ममग्नता की मायनाओं से घिर गई थी। कई वर्षों के सुगद हावग्य जीवन के बाद मेरे पति का प्राणस्थ हो गया था। उनके बाद नयी नयी बड़े दिन की सुदृष्टि मजबूत आती जातीं मेरा दिवस बैठता जाता। मैंने कभी भी क्रिमत अचले नहीं बिताया था। इस निवे क्रिमत का आगमन मुझमें भय उत्पन्न कर रहा था। कुछ दिनों में मुझे उनके साथ क्रिमत बिताने के लिए आमन्त्रित भी किया था पर मुझ में इस स्वीकार के लिए कोई उत्साह नहीं था। मैं जानती थी कि क्रिमत समावेश में मैं कबाब में हट्टी की तरह रहूँगी; इसलिए मैं उनका स्वरूप निमज्जन तक का अस्वीकार कर दिया। कपो कपो क्रिमत मजबूत आता गया मैं भाग्य परिवार से मरती गई। यद्यपि यह सब है कि जो कुछ मेरे पास था उनसे लिए मुझे ईश्वर का हस्त होना चाहिए था। क्योंकि हम सब का पास कुछ न कुछ भी है ऐसी अवस्था रहती है दिनचर्या लिए हमें ईश्वर का आभारी रहना चाहिए। पर ऐसा हुआ नहीं। क्रिमत का एक दिन पहले ही दिन व तीन बजे मैंने अपना भीतिम छोड़ दिया और एवेसु में अपने आभारगता और धन्यवादगता में शिष्ट पुद्गल निरुद्ध रूप अपने लगे। तारा एवेसु प्रकृति और प्रकृति प्रकृतियों की स्मृति। मरा पड़ा था। बही का दरब में मुझमें गत वर्षों की सुगद स्मृति का उद्गार दिया। इसलिए पर जाकर बही के सुगद स्मृति के होने का विचार मेरे लिए बर्तित हो उठा। मैं निरुद्ध रूप हो गई। क्या कर और क्या नहीं? मैं अपने भीतिमों का एक न करी। एक पक्ष निरुद्ध रूप अपने का बाद में एक बल दृष्टिगत रहूँगी। मुझे समझ हो भया कि किम प्रकार मैं अपने जी के लक्ष्य जानकर व निम्न प्रायः धनधान्य इन से लब्ध हो लगी और मेरे बहती। जब दिन की जा राती इन निम्न उक्त से मैं उत्तर हो गई। इतना नहीं केवल कुछ दूर जाने पर एक बगुनदार में

कहा कि "वह आखिरी स्थान है।" मैं वत से उठर पड़ी। मुझे उठ करने का नाम मास्त्रम नहीं था किन्तु वह एक छोटा छान्त और नीरव स्थान था। अपने क की ओर जाने वाली वत की प्रतीक्षा करती हुई मैं बस्ती की स्ट्रीट में चलने लगे जैसे ही मैं एक चर्च के पास पहुँची मैंने प्रार्थना का मधुर स्वर सुना। चर्च लगे था। केवल एक व्यक्ति वहाँ बाध रहा था। मैं उसकी दृष्टि से भौंक एक कमर पर बैठ गई। कक्षात्मक बंग से सजाए गये क्रिस्तम ट्री की उबावट तारिकाभित्त परिवो के समान बना रही थी। वह चन्द्रमा की शुभ्र चोखला में चूल्ह की कर रही थी। संगीत के गहरे और कच्चे उठार कक्ष के कारण ठपा सरे से भूख होने के कारण मरी बोलें अपने लगी और मैं सो गई।

जगने पर मुझे पता नहीं पड़ा कि मैं कहा हूँ। मैं डर गई। मैंने अपने सामने क्रिस्तम ट्री देखने आए हुए दो बच्चों को लगे पाया। एक छोटी बच्ची देरी और इशारा करके कह रही थी कि यदि सम्भावना ही इसे यहाँ बना हो तो कोई आश्चर्य नहीं। मेरे सामने पर बच्चे डर गये। मैंने उन्हें कहा, डरो नहीं मैं कुछ नहीं करूँगी। वे सामान्य कपड़े पहने हुए थे। मैंने इनके मों-बाप के बारे में पूछा तो उत्तर में उन्होंने कहा, 'हमारे मों-बाप नहीं हैं।' वे हो मनाब बच्चे मुझ से भी सदाब हाजिर में थे। उन्हें देखकर मुझे अपने शोक और आत्मपरित्याग पर बड़ी कम्हा आई। मैंने उनको क्रिस्तम ट्री दिखाया और उन्हें एक स्टेर में ले गई। वहाँ हमने कुछ नास्ता किया। मैंने उपहार स्वरूप उन्हें कुछ बस्तुएँ भी लौटा दीं। मेरा दानापन बापू की तरह मिलिन हो गया। कई महीनों के बाद, इन बच्चों ने मेरे वास्तविक दुल और आत्मविस्मरण को छोड़ा दिया। बच्चों से बात करते समय मैं अपने बाप को कुछ क्रिस्तम समझने लगी। मैंने ईश्वर को बन्धवाद दिया कि कम से कम बचपन में तो मैंने क्रिस्तम तौहार अपने माता-पिता के वास्तव्य और स्नेह की छाया में मनाया था। इन बच्चों ने मुझ से कितना पता उस से भी अधिक मुझे छोड़ा दिया। इस अनुभव ने मुझे अपनी प्रकृता के सिध बूटों को प्रकट करने की आवश्यकता का भाव कराया। मुझे विदित हुआ कि दुल भी संक्रमक भाव है। बूटों को दुल देकर ही हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार बूटों की सहायता कर के उनको अपना स्नेह दे कर मैंने अपने शोक आत्मपरित्याग और चिंता पर काबू पा लिया। मैंने अपने में लचीला नवीन परिवर्तन का अनुभव किया। अपने शेष जीवन के लिए मैं बचपन में बरकत चुकी थी।

मेरे पाठ ऐसे कई लोगों की कहानियाँ हैं जो अपने दुल और कष्टों को सुल कर स्वस्थ हो गये हैं। मैं उन कहानियों की एक पुस्तक तैयार कर सकता हूँ। उदाहरणार्थ मारग्रेट डेकर वेल्स को ही ब्रीबिए। वह अमेरीकी नौ सेना में अत्यन्त अकथित महिलाओं में से हैं।

श्रीमती वेल्स उपस्थात छविदा हैं। किन्तु जो रोचकता और चरपटापन उनके जीवन की वास्तविक घटनाओं में है उसका भाषा भी उनकी बादली कहा-

नियों में नहीं। वह पटना उन दिनों की है जब जापानियों ने पर्ल हार्बर रियत हमारी मी सेना पर आक्रमण कर दिया था। बीमारी बहुत सगमय एक वर्ष से मी अधिक समय तक बीमार रही। उन्हें रिक की बीमारी थी। बीबीस घंटों में से बाईस घंटे वे निस्तर पर पड़ी रहतीं। अधिक से अधिक पत्रि कहीं वे बचती मी तो अपने उपान तक, वहाँ वे पूर सेवन करती थी। किन्तु वहाँ तक जाने में मी उन्हें अपनी मौकफली के लहारे बसना पड़ता था। उन्होंने मुझे बताया कि उन दिनों उनकी वह बरबाद बन गई थी कि अपने रोग बीजन में वे बीमार ही बनी रहेंगी। उन्होंने कहा "यदि जापानियों ने पर्ल हार्बर पर आक्रमण न किया होता और उठ घटना ने मुझे समर्पण की मानना वे बाहर न पड़ोया होता तो मैं फिर से पूर्ववत् वास्तविक जीवन कमी नहीं हो पाती।"

बीमारी बहुत ने कहा, "जब वह पटना पड़ी तो चारों ओर मराबकटा पैस गई। एक बम ठा मरे पर क इतने निकट गिरा कि ठरक बहाके में मुझे विस्तर स बारर पैक दिया। सेना की दूक गाडिबीं डिफमफिस्ट स्कोफिस्ट बरेकस और पेनोरी-ब एमार स्टेशन की ओर, स्ल और जी-सेना के सेनिकों और अधिकारियों के परिवारों का एक पब्लिक स्कूल में से जाने के लिए दौड़ पड़ी। रेडक्रॉस ने उन लोगों का फेज दिया जिनके पास अतिरिक्त कमरे थे उन्हें अन्य लोगों को बगद देने का अनुपेक्ष किया। रेडक्रॉस के कर्मचारी जानते थे कि मैं देखिनेन अवन विस्तर क पास ही रहती हूँ। इसलिए उन्होंने मुझे हजर उपर लूचना हेम का काम सौंपा। मैं पल-सेना और बी-सेना के परिवारों को कहीं कहीं उदाया गया है इस बात की जानकारी हमने कहीं। रेडक्रॉस ने पल-सेना और जी-सेना के व्यक्तियों का मुचित कर दिया था कि वे अपने परिवारों की जानकारी प्राप्त करने के लिए देखिनेन पर मुहसे लगरक स्थापित करें।

मुझे खीम ही पना बन गया कि मरे पति कमान्डर रोबर्ट हेम बहुत लुगधित है। मैंने दूसरे सेनिकों की पत्नियों को जिन्हें अपने पतिवों के बारे में कोई लूचना मी मिली थी कि वे जिदा हैं का पर गये बरमाने का प्रभाव दिया। जिन पत्नियों के पति मर गए थे उन्हें मैं बीरदह बरमान लगी। हम विचबाओ की संगप्पा बहुत अधिक थी। लगभग २९० डैनिक अधिकारी इग्राहत हुए थे और ९१ क बरबाद लगरा थे।

हमने ता मैं विस्तर में लगे बदे ही बीज पर कालबीज करती थी, पर बाद में विस्तर पर देडहर उनक प्रमो क उत्तर देने लगे। अन्तगा मैं हत्ती प्यरा और इमेजिन रहने लगे कि अपनी निर्दोशता के शिख में लक कुछ भून गई और अपने विस्तर में उठकर डेबन के लक बैठने लगे। अन्तमें मैं मी कुी सिबी के लगे की महापता करने में मैं अपनी बीमारी क बारे में लक कुछ भून गई थी और बाद में लो पर हाम रहा कि मैं लुषि लूजन के जिवा विस्तर के लक लक लगे बरकली थी। अब मैं मानून करती हूँ कि यदि जापानियों ने आक्रमण न किया

होता तो मैं जीवन भर बीमार बनी रहती और बिस्तर में लड़ा करती। वहाँ अपने बिस्तर में मुझे आराम मिलता था, निरन्तर मेरी दृष्टि सेवा की बातों पर चिन्तु अब मैं महसूस करती हूँ कि उन दिनों मैं अनजाने ही पुनः स्वास्थ्य बन करने की इच्छा-शक्ति को जाने-जाने छोड़ रही थी।

पर्यं हार्बर का आक्रमण अमेरीका के इतिहास की अत्यन्त दुःखद घटनाओं में से एक है। किन्तु वहाँ तक मेरा सम्बन्ध है वह घटना मेरे लिए बरदान सिद्ध हुई। इस भीषण संकट ने मुझे शिथिल शक्ति दी-उत्तमरी मैंने स्वप्न में भी आशा नहीं की थी। इस घटना के कारण मेरा ध्यान अपने से हटकर दूसरों पर बम गया। इस घटना ने मुझे जीने के लिए एक महान व्यापक और महत्वपूर्ण आधार दिया। अब मेरे पास अपने बारे में सोचने तथा अपनी चिन्ता करने के लिए समय नहीं रहा। मारप्रेट वेल्स के अनुसार मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास जानेवाले रोगियों में से सामान्य एक तिहाई रोगी अपने को दूसरों की सहायता करने में अत्यन्त उत्कृष्ट अर्थ स्वास्थ्य को फिर से बना सकते हैं। यह बात मेरी ही नहीं कार्य-जगत् में भी व्याप्त ऐसी ही बात कही है। वे इस विषय पर सबसे अधिक जानकारी रखते हैं। उनका कहना है— मेरे पास आने वाले रोगियों में से एक तिहाई ऐसे होते हैं, जिन में स्नायु रोग के लक्षण नहीं होते। अपने शून्य एवं निष्प्रयोजनीय जीवन के कारण ही वे बीमार रहते हैं। दूसरे शब्दों में ऐसे तो वे जीवन की होड़ में अपने आप को आगे बढ़ाने का कठोर परिश्रम करते हैं। किन्तु जीवन का काफ़ी भाग खो-खो आगे बढ़ जाता है क्योंकि वे पीछे घूटते जाते हैं और फिर अपने दुष्प्रभावजन्य और विवेक से हीन जीवन को लेकर मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास दौड़ पड़ते हैं। जबकि गूढ़ जाने पर वे किन्तु अविमूढ़ हो दूसरों पर दोष मढ़ कर बकबकते रहते हैं और चाहते हैं कि संसार उनके स्वार्थों की पूर्ति करे।

आप कह सकते हैं कि ऐसी कहानियों का मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। मैं भी क्रिस्मस के अवसर पर अनाथ बच्चों में बंभि से लड़ता था। और वहाँ मैं भी पर्यहार्बर पर होता तो बड़ी प्रसन्नता से बड़ी करता बैठा कि मारप्रेट वेल्स ने किया। किन्तु मेरी परिस्थितियाँ किस्सुछ भिन्न हैं। मेरा जीवनस्तर सामान्य है। मैं आठ घंटे बराबर कला काम करता हूँ। मेरे जीवन में कोई नाटकीय घटना नहीं घटती। फिर मेरा दूसरों की सहायता करने का मन क्यों हो? मेरा उठ में क्या स्वार्थ हो सकता है।

आपका कहना ठीक है। मैं इसका भी उत्तर देने का प्रयास करूँगा—आपका अस्तित्व कितना ही सस्ता और एक डर में चलने वाला क्यों न हो। किन्तु आप अपने जीवन में कुछ न कुछ लोगों से तो मिलते ही रहते हैं। आप उन लोगों के लिए क्या करते हैं? क्या आप उन्हें देखते ही रहते हैं? या उनमें उन बातों को ढूँढ़ने की भी कोशिश करते हैं जिनके कारण वे जीवन में निरस्त एवं हड़ बने हैं। उदाहरण के लिए आप शक्ति का जीवन जीलिए। वह आपके दरबाने पर हाक बीटता

हे और अपने इस काम में साठ घर में सैंकड़ों मीठ का छत्र करता है पर क्या कमी आपन पर जानने का भी कुछ किया कि वह क्यों रहता है? क्या कमी आपने उठकी मी और क्या क बारे में भी पूछा? क्या कमी आपने उससे उठकी बकान और उठताइत क बारे में भी बात की है?

इसके अलावा मोदी क यहाँ से सामान खनेवाला छक्का, अन्धकार बेचनेवाला और गूत की पॉलिश करनेवाला आदि कई ऐसे लोग हैं, जिनका जीवन दुःखों से मरा पड़ा है। उन लोगों की भी अपनी कल्पनाएँ एवं आकांक्षाएँ हैं। वे भी अपनी मायनाओं को दूसरों को मुनाने के लिए उलझ रहे हैं। किन्तु क्या कमी आप उन्हें मनी करने का भरसर रहे हैं? क्या कमी आप उनके जीवन के प्रति सच्ची रूचि और उलझता प्रकट करते हैं? मारको फ्लोरेन्स नाइटिंगेल या कोई समाजसुधारक फन की आवश्यकता नहीं। आपका भी अपना एक संसार है। इसीलिए आप अपने मिछने-बुझनेवाले लोगों में रुचि ल सकते हैं; इससे आपको अपूर्व सुख, संतोष और आत्मोन्नति की अनुभूति होगी। मरलू ने इस प्रकार की मायना को सात्विक मार्ग की संज्ञा दी है।

पारसिया के परमेश्वर जोरारदू का कहना है कि दूसरों की मर्यादें करना हमारा परम कर्तव्य है। यह एक ऐसा अन्तर्ग है जो हमारे सुख और स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।" बैरामिन मैकडलिन ने इसी बात का सरले ढंग से और संक्षेप में यों कहा है कि, "दूसरों के प्रति अपने मनकर ही और अपने लिए अच्छे बन सकते हैं।"

स्पूपाक के मनाविज्जन सेवा-कन्द्र के निर्देशक हेनरी सी. लिक का कहना है कि मेरे विचार से आत्मदास और सुख क लिए आवश्यक आत्मत्याग और अनुपातन क वैश्वानिक प्रमाण की प्राप्ति से बन्कर महावृष्ण माधुनिक प्राप्ति दूसरी कोई नहीं।"

दूसरों के विषय में विचार करने के कारण भारका एक श्रम तो यह होगा कि आप अपनी विचारों से दूर रहेंगे और दूसरा यह कि जीवन में आनन्द का अनुभव करने के लिए आपको कई निम्न बनान में तरावना निःशर्त। आप पूछेंगे कि यह कैसे? यही ज्ञान एक बार मैंने इस के प्राचुर विविध मीन बरगु से पूछा था— आप दूसरों के जीवन में रुचि किस प्रकार लेते हैं? उनका म उन्हीं केरा—

"मैं कभी किसी हास्य मार्ग की वृद्धि या शरीर में मरने किसी मित्रन बात न उठाया मी। लगन वाली बने फरे दौर नहीं करता। मैं उन्हें मरने का पुत्रो नहीं समझता। मैं मनुष्य मरता कर उनसे बात करता हूँ। शरीर में मेरी सेवा में मरी मदद की उनसे मुझ भोगों और मुझर बने क बने में प्रमत्ता के दो शब्द कर देला हूँ। धरम मार्ग से कुछ भज है कि क्या वह सारा दिन इस तरह बात करता पर नहीं जाता। मैं उन का भी पूछता हूँ कि उनसे यह क्या वे। धरम का किन्ते जने से यह हम बन्ध से है और यह एक किन्ते लोगों की हजामत उनसे की है। मैं दूसरों की लक्ष्मि जीवन में उल्लेख परत करता हूँ। जब हम लोगों में हम प्रचार रुचि लेते है तो उनके परत प्रचार में निम उठते हैं। मैं अन्तर रूप

रोपी पहने अपनी महद् करने वाले व्यक्ति से भी हाथ मिलाता हूँ। इससे उसने तारा बिन वाजगी एवं उत्साह रहता है। एक दिन बड़ी गर्मी थी। मैं म्यू रेवन रेन्ने की डाइनिंग कमर में मोबन करने गया। वहाँ बहुत भीड़ थी और वह मही की तरह तप रही थी। पोटने का काम बीरे पक रहा था। जब एक व्यक्ति मेनु (मोबन सामग्री की सूची) लेकर मेरे पास आया तो मैंने उसे सहानुभूतिपूर्वक कहा—कि आज मोबन बनाने में रसोइयों को बड़ा कष्ट पहुँचा होगा। वह झुनकर वह व्यक्ति बड़बड़ाने लगा। उसकी आवाज में कटुता थी। मैंने सोचा वह गुस्ते में है। उसने कहा क्या करे। जो भी खेग वहाँ आते हैं वे मोबन के बारे में शिकायत करते हैं। पोटने में बेर खाने के कारण अशुचि होते हैं और गर्मी तथा मोबन की कीमतों को लेकर बड़बड़ाते रहते हैं। जो इस वर्यो से मैं बराबर खेगों की आलोचना सुनता आ रहा हूँ। आप ही आज पहले व्यक्ति मिले हैं जिन्होंने थपकती रसोई में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति व्यक्त की है। काश! अन्य व्यक्ति भी आप जैसे ही होते !

“वह परिचारक इसलिये रंग रह गया कि मैंने उन वाले रसोइयों को, उस महान रेस व्यवस्था का पुर्वा मात्र न समझ कर मनुष्य समझा। मोफतर कसुने कहा है कि “खेग यही चाहते हैं कि उनके साथ मनुष्यों की तरह व्यवहार किया जाय। जब मैं किसी भी व्यक्ति को स्ट्रीट में से गुजरते देखता हूँ तो उसके कुत्ते की तुल्यता में दो शब्द कह देता हूँ और इसका परिणाम यह होता है कि जब मैं गुड़ कर देखता हूँ तो वह व्यक्ति अपने कुत्ते को थपकता और प्यार करता नजर आता है। मेरी प्रार्थना उसके मन में क्याका मात्र बगा देती है।

एक बार इन्डियन में मैं एक गड़रिष से मिला और उसके पैरों की रसवासी करनेवाले सुदिमान कुत्ते की मैंने इत्थ से प्रार्थना की। मैंने उससे पूछा कि अपने इस कुत्ते को इतनी अच्छी ड्रनिंग किस प्रकार दी। मेरे इन शब्दों का प्रभाव यह हुआ कि जैसे ही मैं वहाँ से आगे बढ़ा मैंने सुझ कर देखा कि कुत्ता गड़रिष के कंधे पर अपने पंजे रखे लगा है और मासिक उसे थपकता रहा है। गड़रिष और उसके कुत्ते में बरा-सी बन्ध लेकर मैंने उसको भी कुछ किया और अपने को भी।

क्या आप ऐसे आदमी की कस्यना कर सकते हैं जो कुत्तियों से हाथ मिलाएँ, तप हुए रसोई पर में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति प्रकट करे और लोगों से उनके कुत्तों की प्रार्थना करे। क्या आप कस्यना कर सकते हैं कि देखा आदमी भी कभी दुःखी एवं विवर्तित रहेगा और उसे किसी मनोविज्ञान विशेषज्ञ की सलाहों की आवश्यकता होगी। नहीं आप ऐसी कस्यना कर ही नहीं सकते। एक कहावत है कि “मैंहरी बीरने वाले के हाथ में भी मैंहरी का रंग समा ही जाता है।”

बेध के विस्फेस्पुस की यह तब क्षान्ति की आवश्यकता नहीं रही; वह तो इस बात की बुद्द बामता का और तरनुसार उसने आचरण भी किया।

यदि आप पुनः हैं तो इस अनुष्ठान का आगे मत पढ़िये। इसे पढ़ने में आप का महा नहीं आयेगा क्योंकि इस अनुष्ठान में एक ऐसी छद्म की कहानी है जो बहुत दुःखी और विचित्र रहती थी। किन्तु वृत्तों में बसि लेने का ढंग सीख कर उसका कई छद्मों को अपने संसार करने के लिए आकर्षित कर लिया। मात्र यह छद्म पोतों की शरीर है। कुछ वर्ष पूर्व मैं इस छद्म के साथ रात भर ठहरा था। मैंने उसका कले में मायब दिया और दूसरे दिन सवेरे अपने कले से पचास मील दूर म्यूसाक सेन्ट्रल तक यह मुझे पहुँचाने आई। हम मित्र बनाने की कक्षा पर बातचीत करने लगे। उन्होंने कहा, 'मिस्टर कार्नेगी, मैं आपका एक रहस्य की बात बता रही हूँ। अब तक यह बात मैंने किसी को भी नहीं बताई है, अपने प्रति का भी नहीं। (यह कहानी साबित आपका उतना मया न हो सके प्रितना आप साबित है।) उन्होंने मुझ बताया, "मैं क्रिस्तेरेसिटीया के एक 'साथियक रजिस्टर परिवार' में बड़ी हुई थी। मेरे बचपन और जीवन का सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह था कि मेरा परिवार गरीब था। अपने स्तर की अन्य छद्मियों की भाँति मैं छोटों का उत्कार नहीं कर पाती थी। मेरी पोशाक बढ़िया नहीं होती थी। कपड़े रंग और पुनः ढंग के लिये हुए होते थे। आत्मज्ञान और समझ में मैं इतनी गड़बड़ी कि मित्रकले मित्रकले में हो जाती। अंत में इस भर्त्सक नैष्ठिक में मुझे एक चुक्ति लगी। मैं भोजन समारम्भ में अपने साथियों से अपने अनुभव, विचार एवं मर्मिष्य के आचोदन के बारे में पूछती। मैं उन्हें यह प्रश्न इसलिए नहीं पूछती थी कि उनके उत्तर में मुझे कोई विशेष बसि थी। मैं चाहती थी कि मेरा साथी अपनी बातों में व्यस्त रह कर मेरी सामान्य प्रश्न पर ध्यान न दे। किन्तु आश्चर्य की बात तो यह हुई कि जैसे जैसे उन बुद्धों के बारे में उनकी बातों से मुझे जानकारी मिलती गई मैं उनकी बातों में अधिक बसि लेने लगी। उनकी बातों में मैं इतनी लीन हो जाती कि अपनी पोशाक का लक्षण ही नहीं भाता। सांग्रुव की बात तो यह हुई कि जब मैं उन बुद्धों की बातें सुनती तथा उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करती तो उन्हें बड़ा गुन मिलता। इस प्रकार मैं समाज में पुनः मिलने लगी। उन बुद्धों में से तीन में मुझ में विश्वास का प्रभाव बना। (कुमारियों, यह तरीका अच्छा है इसे हीन हीनिय।)

कुछ लोग कहेंगे कि दूसरों में बसि लेने की यह बात बड़बान है कोरा उनका है और व्यर्थ है। ऐसे तो ऐसा कहना है जो कुछ मिल उसे हटाने के हैं मन्दी होती बस। दूसरी बातें भाद में जारी।

मेक है आरंभ यह प्रारम्भ आरंभो मुबारक हो पर बसि छाँड़ कर प्रारम्भ करी है तो ईना बनानुमिन्, बुद्ध, छोटे आरम्भ और इन ब्रह्मण जेग प्रदान साधक और उदरेणक गल्ल है। यदि आरंभ ब्रह्मण आरंभो के उदरेणो में जिह है तो आरंभ कुछ मर्मिष्यो की लक्षण पर विचार करे। कबम पर। अन्तरी दीर्घ के ब्रह्मण विद्वान एवं वेदिक विद्वान विद्वान

के प्रोफेसर स्वर्गीय ए. ई. होसमेन को ही छीत्रिए। सन् १९१६ में 'बी मेन नेस् ऑफ पोपट्री' शीर्षक मापन उन्होंने केमिस्ट्रि विश्व विद्यालय में किया था। बने व्याख्यान में उन्होंने बताया कि सभी पुगों का महानतम तत्त्व एवं गम्भीर नैतिक आविष्कार ईसा के थे राष्ट्र है, जिनमें कहा गया है, कि 'मनुष्य अपने जीवन का मोह करके उसे लो बैठेगा और जो अपने जीवन को लो देगा, वह उसे पा लेगा।'।

हमने जीवन में ऐसे कई उपेद्यों को सुना है किन्तु होसमेन की बात सत्य है। वे नास्तिक और निराशावादी थे। उन्होंने आत्महत्या करने का विचार किया था। फिर भी उनका मत था कि जो व्यक्ति केवल अपने ही बारे में सोचता है उसे जीवन में विशेष कुछ नहीं मिलता। वह बड़ा दुःखी रहता है। किन्तु दूसरों की सेवा में अपने को भूल जाने वाला व्यक्ति, जीवन का आनन्द अवश्य उठावेगा।

यदि आप ए. ई. होसमेन के शब्दों से प्रभावित नहीं हुए हैं तो बीजों की एक अन्य अमेरिकन नास्तिक की सलाह पर विचार कीजिए। वह नास्तिक पियोडोर ड्रेकर है। ड्रेकर सभी धर्मों को परियों की कहानियों कह कर उनका मजाक उड़ाता था और जीवन को किसी बुद्ध के हाथ करी गई उल्टेबन पूर्ण एवं धोयी कहानी समझता था। फिर भी ड्रेकर ईसा के महान सिद्धान्तों में से एक को तो अवश्य ही मानता था। और वह था 'दूसरों की सेवा।' उसका कहना था कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में आनन्द का भ्रम उठाना चाहे तो उसे केवल अपने ही नहीं दूसरों की मज्दूरी करने का भी आयोजन करना चाहिए। क्योंकि उसका आनन्द अपने और दूसरों के पारस्परिक आनन्द पर निर्भर करता है।

यदि हमें ड्रेकर के मतानुसार दूसरों की मज्दूरी करना है तो हमें बस्ती करने चाहिए। समय बीतता रहता है। गया समय फिर हाथ नहीं आता। इसलिए दूसरों के प्रति मज्दूरी और दया का जो भी काम हम कर सकते हैं उसे अभी कर लेना चाहिए। उसे छोड़ना नहीं चाहिए उसकी आवश्यकता नहीं करनी चाहिए क्योंकि समय बीट कर नहीं आता।

यदि आप जिता की मंगा कर मन में सुख और शान्ति का विकास करना चाहें तो यह सातवीं नियम ध्यान में रखिए —

दूसरों में बहि रसकर स्वयं को भूल जाइए। किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे पर आनन्द की मुस्कान आने के लिए उसकी मज्दूरी कीजिए।

भाग ४ का संक्षेप

मन में गुण और शान्ति उत्पन्न करने के सात उपाय —

१ अपने मस्तिष्क में शान्ति चाहें, स्वास्थ्य और भावा के विचार छोड़ें। हमारा जीवन बेला ही होता है, ऐसा हमारे विचार उसे बनाते हैं।

२ श्रेष्ठ के साथ वैसा करके हानि न उठाइए। इससे आप अपना ही अधिक करेंगे, अपने शत्रुओं का नहीं। अनरुध आह्वानापर भी तरह आचरण कीजिए और जो अपराध के पात्र हैं, उनके सम्मुख में विचार करने में एक क्षण भी नष्ट न कीजिए।

३ [क] दूसरों की कृतकृता को लेकर गुस्सा न हाकर उठकर उपेक्षा कर दीजिए। स्मरण रखिए कि ईसा ने एक दिन में दस कोढ़ियों का उपचार किया था। शत्रु कबल एक कोढ़ी में ही उन्हें पम्पसा दिया। शत्रु की कृतकृता ईसा के सामने प्रकट की गईं उठते अधिक की भावा हम क्यों करें।

[ख] स्मरण रखिए—उपकारजन्य आनन्द के लिए उपकार कीजिए। दूसरों में कृतकृता करने की विन्या न कीजिए। गुण भावी का यही एक उपाय है।

[ग] स्मरण रखिये की कृतकृता का भाव अम्बात से विकसित होता है। इतिहास पर आर पाई कि आर के बन्ध कृतकृता का भाव अम्बात से आर उन्हें कृतकृता प्रकट करने के लिए सिद्ध कीजिए।

४ अपनी नियामती को पाठ टीये गुणों की नहीं।

५ दूसरों की नकल मत कीजिए। अपने आर को पहचानिए और जो आर है वही बने रहिए, क्योंकि शत्रु का दूसरा नाम अज्ञान है और नकल का आचरण।

६ यदि आप में वरतन मिले तो उसे निद्रा में बदल लीजिए।

७ दूसरों की गुण दमे का प्रयोग करके अपना गुण भूषण करिए। दूसरों के गुण मन बनकर ही आर आने की भूषण बन रहते हैं।

चिन्ता पर विनय पाने के स्वर्णिम नियम

१९ मेरे माता-पिता ने चिन्ता को कैसे जीता

बैसा कि मैं कह चुका हूँ मेरा बाल्य-पावन मिथौरी में अपने काम पर हुआ था। उन दिनों, अन्य किसानों की तरह ही मेरे माता-पिता को भी बड़े परिश्रम से जीवन निर्वाह करना पड़ता था। मेरी माँ गाँव के स्कूल में अध्यापिका थी और मेरे पिता प्रति माह बारह डाक़र की आज्ञा पर सेठ पर मजदूरी करते थे। माँ भी कपड़े सीढ़ी की और उनके धोने के लिए सलून भी बड़ी तैयार करती थी। वस्त्र स्वयं हमारे पास नहीं थे बरकरार थे। साज में जब हम एक बार सुम्बर बैठते थे तब कुछ रोकड़ के दर्शन हो जाते थे। माता डाक़र और कॉफी के विनिमय में हम मोटी की वृक्षान पर मफलन अगले आदि दे जाते थे। मैं बारह वर्ष का हुआ तब अपना साज मर का लवण बचाने के लिए मेरे पास पन्द्रह सेट भी नहीं थे। चार बुझाई के छमासोह का वह दिन आज भी मुझे याद है जब पिताजी ने मुझे, हफ्ताभर लवण करने के लिए दस सेट दिये थे और मुझे ऐसा लगा जैसे कोई लज्जाना मिष्ट गया हो।

मुझे रोब एक मीठ चढ़कर स्कूल जाना पड़ता था। मुझे घनी बर्फ में से गुजरना पड़ता था तापमान दैन्य से भी १८ कम होता था। चौदह वर्ष की अवस्था तक तो मुझे रबर के बूते पहनने का सीमाव्य भी प्राप्त नहीं हुआ था। बाड़े के छप्पे और ठंडे दिनों में ठंड से मेरे पैर लज्ज हो जाते थे। बचपन में मैंने स्वयं में भी मर्ल सोचा था कि छर्दी में किसी के पैर सुखे और गरम रह सकते हैं।

यद्यपि मेरे माता-पिता दिन में लोभ्य पड़े गुस्साभी करते तथापि हम परा कर्म से दूरे रहते और अपने दुर्भाग्य के कारण दुःख उठाते। बचपन के दिनों की एक घटना मुझे याद है, जब १२ नदी की बाढ़ का पानी हमारे भान और पास के सेठों में फैल गया था और फलक नष्ट हो गई थी। सात वर्षों में छः वर्ष हमारी फलक बाढ़ के फलक बचकों में समा जाती। हर साज हमारे सुमरों को हैजा हो जाता और हमें उन्हें बचा देना पड़ता। आज भी मैं जोंकें बन्द कर सुमरों के बचने की तेज दुर्भाग्य की कल्पना कर सकता हूँ।

एक साज बाढ़ नहीं आई थी। हमने बम्बर भान की सेठी की थी कुछ पत्र भी लरीये और उन्हें सिद्ध-सिद्ध कर मोटा किया। यद्यपि बाढ़ नहीं आई, तथापि हमारी स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं आया। क्यों कि किसानों के बाजार में मोटे पशुओं के मूल्य में गिरावट आ गई थी और हमें उन पशुओं को पालने और मोटा करने में जो लवण हुआ उससे केवल सीत बॉकर ही अधिक मिले। वे तीस बॉकर हमारे साज मर के परिश्रम की कमाई थी।

कठिन परिश्रम के बावजूद हमारा रूपया बूब गया। मुझे आज भी उन ठांवे कानों काठ लप्यतों के मर्हें मर्हें बच्चों का स्मरण है, जिन्हें मेरे पिताजी ने पलीदा था। तीन बर तक बराबर उनका पिछाया-पिछाया और उन्हें मुधारने के लिए आदमी रगे। उसके बाद उन्हें बहाल में टनिसी के अन्तर्गत मैमरिस को भेज दिया। उनका बचने में हमें तीन बर पूरा उनको लतीदने में जो मूल्य देना पड़ा था, उससे भी कम प्राप्त हुआ। तीन बर के इस जी छोड़ परिश्रम करने के बाद भी हम कौड़ी कौड़ी के माहताब रहे और मारी प्राण में उत्तर गए। हमें अपना ग्लो मिस्सी रंग देना पड़ा। मरुतक प्रयत्न करने पर भी हम रेहन की रकम का स्वाद भी नहीं चुका सका। जहाँ मरा भ्रमण मिस्सी था उधे बैंक ने मेरे पिताजी का सम्मान दिया। यहाँ के अधिकारी ने उन्हें गातिरों ही और पमरी दी टि बैंक काम को भर्त्सने करने में कर सेना। पिताजी की मबरणा उधे समय सँतालीस पय की थी। तीन बर के कठोर परिश्रम के बाद उनका पाठ कृष्ण और अरमान के पिता पुत्र भी नहीं बचा। यह अभिप्राय उनके लिए अन्तर्गत हा उठा, वे दुखी हो गये और उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। सारे दिन लेव पर परिश्रम करके भी उन्हें भोजन करने की इच्छा नहीं होती थी। मूल बढ़ाने के लिए उन्हें दवा सेनी पदवी थी। उनका छीर लुग गया था। डॉक्टर ने मेरी माँ को बता दिया था कि ए। महीनों के अन्दर अन्दर उनकी मृत्यु हो जायगी। पिताजी इतने दुखी हो गये थे कि और अधिक धीना नहीं चाहते थे। जब कभी भी वे पादों को बन्ना देने भयका गाधों को दुहने के लिए जात और निमित्त समय तक मही मोरते ता माँ उन्हें बेचने वाली। यह हरती थी कि वही उनकी स्थिति किसी राती से खटकी हुई म मिले। एक दिन जब वे मेरी बौरस से जहाँ कि बैंक में उन्हें मन्त्रन चण्ट कर लेने की पमरी दी दी मोट रहे थे उनका भर्त्सने पाद को मर्ग के एक पुत्र के पास लड़ा कर दिया और गाड़ी में उठकर बहुत समय तक त्रिप पानी की भार देण्ड रहे और गंधरी करण रहे कि पानी में बूद कर दुःख का भन्त करे या नहीं।

जहाँ बाद मेरे पिताजी में कुछ बचाया कि उस दिन उनका पानी में म बूदन का एक मात्र कारण मेरी माँ की भणाय भदा और मन्त्रि पूर्ण विभाग था। उनका विभाग था कि यदि हम ईश्वर की भाग्यो और उनके निपत्ते का निम्नर पात्रन करत रहे ता एक दिन सब कुछ ठीक हो जायगा। माँ का करना विस्तृत ठीक था। क्योंकि भन्त में लपमुप ही लप मुठ ठीक हो गया। इसके बाद पिताजी ४९ बर मर और १९५१ में ८९ बर की अवस्था में उनका देहत्या हुआ था।

मर्ग और दिन १९५५ में बाब उन जहाँ मे मर्ग में वे बाली दिना मर्ग की। यह भर्त्सने लगे दुःखों का सम्पन्न के पालन में भर्त्सन कर देती। मर्ग को लेने के बाद यह निपत्तर्त्तक बहुरंग का एक भाग्यल पानी। मेरे माता पिता काका ईला के इन ल रना मेरे लप्यो का लप का है। भर्त्सन के ल मे ल के निप

बहुत जगह है मैं वहीं तुम्हारे लिए स्थान बनाने का रहा हूँ। वहीं मैं, वहीं हम भी रहेंगे।' हम सभी मिथौरी के अपने मकान में मुड़ने टेक कर ईश्वर से प्रार्थना और संरक्षण की याचना करते थे।

विलियम जेम्स हार्बर्ट ने जो दर्शन के प्राभापक थे, एक बार कहा था, पार्थिव भद्रा बिना रोकने की समभावता दया है।

इस सत्य को खोजने के लिए आपको हार्बर्ट जाने की आवश्यकता नहीं। मेरी माँ ने इसे मिथौरी के फार्म पर ही खोज लिया था। मेरी माँ की ठामठाम, प्रखर एवं सफ़ल प्रवृत्ति की वजह, कष्ट तथा दुःख कम्यो नहीं दबा सके। जब भी वह काम करती जाती है और गाड़ी जाती है "मगवान से प्राप्त यह पान्थ धान्ति, विठनी अद्भुत है। मेरी तो यही कामना है कि दीन-बन्धु के प्यार की ये कदवाती माँ मेरे अन्तर पर सदा विद्यमान करें।"

मेरी माँ चाहती थी कि मैं अपने को धर्म के लिए समर्पित कर दूँ। मैंने विदेश में पादरी बनने का गम्भीर कर्म से विचार किया। फिर कॉलेज में पढ़ने लगा था। पर धीरे धीरे जो-जो समय बीतता गया मुझमें परिवर्तन आता गया। मैंने जीवशास्त्र दर्शनशास्त्र और विज्ञान का अध्ययन किया। मैंने अन्य बच्चों का भी दुष्प्रभाव अन्वेषण किया। मैंने वे पुस्तकें भी पढ़ी जिनमें बताया गया था कि धार्मिक की रचना कैसे की गई। उन पुस्तकों की स्थापनाओं को लेकर मुझ में कई प्रश्न उठने लगे। गाँवों के धार्मिक प्रवचन करनेवालों की वैज्ञानिकता पर मैं शंका करने लगा। मैं एक तरह की जीवाश्माली में पड़ गया। वास्तु बार्हटमेन की तरह मुझको ये विश्वास एवं समझावित प्रश्नों ने मग्न रखा। मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करें। मुझे जीवन का कोई उद्देश्य जबर नहीं आता था। मैंने प्रार्थना करना छोड़ दिया और बसुबासी बन गया। मुझे विश्वास हो गया कि जीवन अनिश्चित और निश्चय है। मैं मानने लगा कि मानव जीवन में कोई ईश्वरीय हेतु नहीं है और यदि कोई है तो वही जो हजारों वर्ष पूर्व इस धृष्टी पर मदकने वाले कर्मों के सपनों का था। मुझे लगा कि एक से एक दिन उन सपनों की तरह मानवता भी नष्ट हो जायगी। विज्ञान में मैंने पढ़ा था कि सूरज धीरे धीरे ठंडा होता जा रहा है और यदि उसका तापमान इस प्रतिष्ठत भी गिरा तो इस भू-मंडल पर कोई भी जीव न बच सकेगा। यह विचार कि संगठकारी भगवान ने अपनी इच्छा से इस संसार का निर्माण किया है अत्यंत कमजोर लगने लगा। मुझे विश्वास हो गया कि इस प्राणी दीन अंधकारमय अतीत अन्तर्दिष्ट में जलकर काढ़ने वाले अशुभ प्रह का तो किसी अर्थ शक्ति से निर्मित हुए हैं या फिर उनका निर्माण किसीने भी नहीं किया वे काळ और विस्तार की मौखि ही शास्त्र हैं।

तो क्या अब मैंने उन सभी गुरिबों का उत्तर पा लिया है! नहीं आज तक कोई भी विश्व निर्माण के प्रश्न का तद्भाष्य नहीं कर सका और न कोई जीवन के रहस्य को ही समझ सका। हम रहस्यों से घिरे हुए हैं। हमारे शरीर का परिचायन भी

एक रहस्य ही है। ऐसा ही रहस्य आपके घर की विजयी के बारे में भी है। ऐसा ही रहस्य दोबार की दार में लिखने वाले पृष्ठ का है। आग की सिद्धि के बाद उगी पास भी रहस्यमय है। पास ही क्यों होती है, इस बात का पता लगाने के लिए सनरस मोटर रीतने सेबोरेटी का प्रनिमायासी अधिकारी वास्तव एक केट्रींग, एम्प्रीमोड कॉन्सिड को प्रनिर्णय अपनी गोंट से तीव्र हवाएँ बाहर देता है कि यदि हमें इस बात का पता चल जाय कि पास सूरज की रोशनी, पानी तथा कार्बन-डाय-ऑक्साईड को ताप और शक्ती के रूप में द्रिष्ट प्रकार परिवर्तित करती है, तो हम जारी सम्पदा को बचल लेने में तमर्ष हो जायें।

यही नहीं, आग की मोटर के इन्जिन का संवाधन भी एक गूढ रहस्य ही है। इस बात का पता लगाने के लिए कि सिस्त्रिन्डर के अन्दर की बिनगाटी माटर को दोड़ाने का काम कैसे और क्यों करती है अनरस माटर सेबोरेटींग में कई वर्ष और कई लाख डॉलर खर्च किये हैं। किन्तु आज भी इस रहस्य का पता नहीं चल सका।

हम अपने शरीर, विपुल गैस और इन्जिन के रहस्यों को नहीं जानते, फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम उन बस्तुओं का उपयोग करते एवं उनका आनन्द उठाने से बंचित हों जायें। मैं प्रार्थना एवं धर्म के रहस्यों का नहीं समझता फिर भी धर्म द्वारा प्रदत्त सम्पन्न और सुगह जीवन का उपयोग करने में मुझ किसी तरह की बाधा का अनुभव नहीं होता। भवनात्मक सुख विलास के इस रूपन की बुद्धिमत्ता का ज्ञान होता है कि, "मनुष्य की शक्ति होने के लिए हुई है जीवन को समझने के लिए नहीं।

मैं कुछ पीछे की बात कह गया। हाँ तो, मैं कहने जा रहा था कि धर्म का लेकर मैं बहक गया था। किन्तु ऐसा कहना ठीक नहीं होगा। मैं तो धर्म की एक नवीन व्याख्या का लेकर आग दग हूँ। मुझ धर्म को विभाजित करनेवाले विभिन्न सम्प्रदायों में कोई अन्त नहीं किन्तु धर्म पर श्रिष्ट को कुछ करता है उनमें से ही वेही ही व्याख्या अन्त है जैसी विजयी, पीढ़िक आचन तथा पानी के उपयोग में है। वे सब पूर्णतया सुगह जीवन देने में पूरी सहायता करते हैं किन्तु हमारे भी व्यापार काम हमारा धन हमारे लिए करता है। वह मुझे आध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान कराता है और विविध वेला के ज्ञान में एक जगति उन्माद भरा सम्पन्न एवं हर्षोन्नत जीवन प्रदान करता है। यह मुझ अन्त आशा एवं उत्साह प्रदान करता है। यह आनुकूल्य विद्या धन एवं धन्य का दूर कर देता है। जीवन में उद्वेग एवं रिक्त का ज्ञान कराता है। आनन्द में अमूर्त बुद्धि कराता है। पूर्ण स्वास्थ प्रदान करता है और जीवन के प्रसरण में धानि का प्रसरण शरीर का धन में हमारी सहायता करता है। तीन ही पन्ना सब कुछ कल्पित जीवन में जीव ही बता का कि 'विद्या दत्त ज्ञान धन धर्म शक्ति को जगितव्य व अरु दृष्टा है और दत्तव्य व दत्तव्य धन धर्म शक्ति को धर्म के रूप में देना है।

आज भी मुझे वे दिन याद हैं जब लोग विद्वान एवं धर्म के बीच के अंतर की बातें करते थे किन्तु अब वैसी बातें नहीं उठती। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान बड़ी सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि प्रार्थना एवं दृढ़ धार्मिक निष्ठा इत्यादि चिन्ता आकुल्या बोध, मय और बहुवचनी बीमारियाँ दूर की जा सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के एक नेता डॉ ए ए ब्रीड का कथन है कि जो व्यक्ति सच्चे रूप में धार्मिक निष्ठा रखता है उसे कभी स्नायु रोग नहीं होता।

यदि धर्म में कोई सच्चाई नहीं हो जीवन भी निरर्थक है। अति है।

कुछ वर्ष हुए, मैंने डेनरी फोर्ड से, उनकी मृत्यु के कुछ ही वर्ष पूर्व मेंट की थी। उनसे मिलने के पूर्व मेरा स्थायक था कि क्यों से संसार के एक विघातक-घात का निर्माण एवं संघातन करते रहने के कारण उस व्यक्ति पर कलक क कुछ छाप दिखाई देंगे। किन्तु मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि अठार वर्ष की अवस्था में भी वे स्वस्थ शान्त एवं सौम्य दिखाई दिये। जब मैंने उन्हें पूछा कि “क्या आप भी कभी चिन्ता के पंखों में पड़े हैं?”

तो उन्होंने कहा ‘नहीं क्योंकि मेरा विश्वास है कि भगवान ही मेरे व्यवसाय की व्यवस्था करते हैं और उन्हें मेरी सच्चाई की आवश्यकता नहीं है। मेरा विश्वास है कि भगवान की देखरेख में अंततः सभी कार्य उत्तमरूप से सम्पन्न होंगे; फिर चिन्ता क्यों की जाए।

आज तो मनोवैज्ञानिक भी आधुनिक धर्म-प्रचारक बन गये हैं। आज वे हमें व्यापारिक जीवन व्यतीत करने के लिए कहते हैं। किन्तु इस उद्देश्य से नहीं कि हम परस्पर में नर्क की वातना से बच जाएँ, बल्कि इसलिए कि उदरजन पैकिना पेकटोरीस (हृदय रोग) स्नायु विघटन एवं विक्षिप्तता आदि हृदयैकिक वातनाओं से छुटकारा पा सकें। आश्चर्य के निमित्तक एवं मनोवैज्ञानिक क्या सिखाते हैं यह ज्ञान के लिए रिचर्ड डू रिचिबन नामक पुस्तक पढ़िये जो डॉक्टर डेनरी सिम्कि द्वारा लिखी गई है। सम्भव है आपके पुस्तकालय में ही यह पुस्तक मिल जाए।

ईसाई-धर्म प्रेरणा एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है। ईसा का कथन है “मैं जीवन और ऐश्वर्य प्रदान करने के लिए इस भूतल पर अवतरित हुआ हूँ।” ईसा अपने पुत्र की प्रचलित धृष्ट एवं निष्ठा धार्मिक कथियों पर आरोप करते थे। वे एक निरदोषी थे। उन्होंने एक नवीन धर्म का प्रचार किया था। लोगों को यह ठीक हुआ कि यह धर्म संसार में उद्यम-पुष्टि मचा देगा, इसलिए उन्होंने उन्हें पौटी पर सटका दिया। ईसा का कहना था कि धर्म मनुष्य के लिए है मनुष्य धर्म के लिए नहीं। सम्भाव (विभाग का दिन) मनुष्य के लिए हो न कि मनुष्य सम्भाव के लिए। उन्होंने पाप की बात न कहकर मय की बात अधिक कही है। सदा मय एक प्रकार का पाप ही है। यह पाप हम अपने स्वास्थ्य तथा ईसा द्वारा उपदेष्टित सम्पन्न, सुखी, परिपूर्ण एवं उत्साह पूर्ण जीवन के प्रति करते हैं। हममें अपने को मानस्य विद्वान

के प्राप्तावक मानते थे। ईसा मसीह इसी आनन्द-विज्ञान का प्रचार करते थे। वे अपने शिष्यों को आनन्द से भ्रमने के लिए कहते थे।

ईसा के विचार से धर्म के दो पहलू मुख्य हैं—हृदय से ईश्वर की मक्ति और अपने पड़ोसी के प्रति समभाव। जो व्यक्ति इन दो बातों का पालन करता है वह धर्म का न जानकर भी धार्मिक है। उदाहरणार्थ—आस्त्राहोमा अन्तर्गत दुस्सा के निवासी मरे एचमुर हेनरी ग्राहस को ही लीडिए। वे ईसा की उनसे दोनो उन्नतियों के अनुसार आचरण करते हैं। और कभी भी स्वार्थ नीनता एवं बेइमानी का काम नहीं करते। वे धर्म में नहीं जाने और अपने का नास्तिक समझते हैं। किन्तु वे नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है, वह मार जॉन यकी के शब्दों में मुनिए। जॉन बन्नी ऐडिनपस गिरव विचार्य में धर्म-शास्त्र पढ़ाने वाले अत्यन्त प्रतिभाशाली प्राप्तावक थे। वे कहते थे कि "कुछ विचारों का बौद्धिक मान्यता देकर तथा कुछ नियमों से सहमति प्रकट करने मात्र से ही समुप्य ईसाई नहीं बनता। ईसाई वह है जो एक विचार प्रसार की शक्ति से अनुप्राणित रहता है एवम् अमुक प्रकार के जीवन व्यवहार को अपनाता है।"

यदि उपर्युक्त बातों को मानने वाला ईसाई कहा जा सकता है तो हेनरी माईस लम्बे ईसाई हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्र के अग्रगण्य विविध जेम्स ने अपने मित्र प्राध्यापक टॉमस डेविडसन को लिखा था— "जो जो बर्ष बीतते गए, मुझे लगा कि समाज में निम्न रूप दिना जीने की मेरी समझ धीरे धीरे कम हो जाती है।"

लिखते परिलक्ष्य में मैं यह बता चुका हूँ कि जब निर्वाचकों ने पिता के शिष्य में लिखी गई दो लक्ष्यभट्ट कहानियों का चुनने का प्रयास किया तो उन्हें पत्नी कटिनाई का अनुभव हुआ और मंगल पारिजोदिक का दो लक्ष्यों में विभाजित कर देना पड़ा। प्रथम पारिजोदिक के पाठ्य निर्णय कहानी में एक महिला के जीवन का अतिरिक्त अनुभव था। उस महिला में बड़ी कटिनाई के बाद मरणात्मक किया कि "मात्रान की कृपा के बिना जीवन का क्या पत्र नहीं लगा सकता।

मैं उस महिला का नाम मेरी बुद्धिमान लग रहा हूँ। वह उसका कारागार नाम नहीं है। उसका पौर तथा प्रतीय जीवन है। इस छोटी सी कहानी को वह समझ दे उन्हें बतल हा। यही कारण है कि मैं उस महिला का नाम चुन रहा हूँ। किन्तु महिला का अभाव बचप्य है। कुछ महीनों पूर्व मेरी लक्ष्य के एक कुम्भी पर बड़े देठ उन्होंने गत कल्पी कहानी सुनाई थी—

मेरी के दिनों में मरे पति का जीवन मंगल टॉमर प्रति मंगल था। कल्पी कहानी अकारण टॉमर मी पूरे गती मिनी। वे कथो कि जब कल्पी व बीमर हो जाने उन दिनों की तदनुसार बाद में जाती थी। और वे अकारण बीमर रहने के। अन्त छोटी छोटी बुद्धिमानों के रूप में व जीवन का। वे। उन्हें बचप्य और लक्ष्य बुद्धि का हुआ था। एकाग्रता तो उन्हें लक्ष्य हो जाता था।

ओ पर हमने बनाया था यह हमसे घूट गया। हम पर मोरी का पचास डॉलर का कर्ज था। और हमें पॉन्च बत्तों का मरण-पोषण करना पड़ता था। मैं पब्लिशिंग के कपड़े धोती उनके कपड़ों पर हथेली करती। डैनिक स्टोर से सेकन्ड-हैंड कपड़े लीए कर उन्हें ठीक ठाक कर अपने बत्तों को पहनाती थी। चिन्ता से मैं भीमार रहती। एक दिन मायी ने ओ हमसे पचास डॉलर माँगता था, मेरे प्यारह बर्रे के बच्चे ल पूकान से पेन्सिले पुराने का रोग मड़ा। बच्चे ने रोते रोते मुझे ग पटना सुनाई, मैं जानती थी कि बच्चे ईमानदार और संभदनशील है। मैं यह भी जानती थी कि दूसरे लोगों की उपस्थिति में उसका अपमान किया गया है और उसे नीचा दिखाया गया है। इस घटना ने मेरे स्नेह की रसी सही कसर और भी पूरी कर दी। इस बच्चे ने मेरी कमर तोड़ दी। अब तक किन्ने भी संकट मैंने झेले थे उन सबका विचार जाने लगा। भविष्य निरुद्धा से भर गया। कुछ समय तक तो मैं चिन्ता से जगमग पागल-सी बनी रही। मैंने मुछाई की मज्जन बंद कर दी। अपनी पॉन्च वर्ष की बच्ची को लेकर मैं अपने सोने के कमरे में बसे गई। कमरे की खिड़कियों और रोशनदानों में कागज और फटे कपड़े टूट कर उभरे बंद कर दिया। इस पर बत्ती ने पूछा 'मैं तुम यह क्या कर रही हो? मैंने कहा 'कुछ नहीं बेटी इसका लोका आ रहा है। इसके बाद मैंने गैस के बूरे को भी नहीं बल्ल्या और गैस निकालने के लिए उसे खोल कर दिया। बत्ती ने, ओ मेरे पास ही सो रही थी आश्चर्य से कहा 'मैं, बड़ी बच्चीब बात है, अभी अभी तो हम सो कर उठे ही हैं, फिर से क्यों सो रहे हैं। मैंने उसे कहा कोई बात नहीं बेटी थोड़ी सपकी और छे छे। मैंने अपनी आंखें मूंद लीं और आठिघरान से निकलती हुई गैस की सरसराहट सुनने लगी। मैं उत्तरी उस बरबू को कभी नहीं भूल सकती।

यकायक मुझे गीत सुनाई दिया। रतौई पर मैं अपने रेडियो को बंद करता मैं भूल गई थी। मैंने सोचा, बचने दो। गीत बज्जता रहा और मैंने सुना —

ईसा हमारा चिन्ता सखा मित्र है। यह हमारे सभी पाप और कलेश सहता है। मक्ति से सब कुछ भगवान को अर्पण कर देना भी चिन्ता पावन अधिकार है। भगवान को सब कुछ अर्पण न कर हम प्रायः अमाय शान्ति को लो देते हैं। और धर्म ही इतने शुभ्य होखते रहते हैं।

यह मन्त्रन सुनकर मुझे विचार आया कि, अकेले यह मीयन संपर्प करने का प्रयास करके मैंने एक कुलद भूल की है। मैंने अपना सब कुछ भगवान को समर्पित नहीं किया यह सोच कर मैं उठ पैठी। गैस बंद कर दी और खिड़कियों खोल दीं। मैं तारा दिन रोती रही। मैंने सहायता के लिए प्रभु से प्रार्थना ही मही की वरिष्क अपनी समस्त मायनाओं एवं मित्र के साथ भगवान को धन्यवाद दिया कि उठने मुझे, उन और मन से स्वयं बलिष्ठ एवं सुन्दर पॉन्च बत्ते

रिये हैं। मैंने उस दयानिधान के समस्त प्रतिष्ठा की कि भविष्य में कभी भी इतनी कृपण नहीं होऊँगी। तब से अपनी प्रतिष्ठा को बराबर निमाती चली आ रही हूँ।

“ यहाँ तक कि अपना घर छोड़ देने के बाद पौष डॉक्टर प्रति माह धिराय पर लिए गये गौब के एक छोटे से स्कूल के लिए बने एक घर में रहना पड़ा; तब भी मैंने प्रभु को धन्यवाद दिया कि अपने का गरम और सूना रहने के लिए हमारे ऊपर छत तो है। याने प्रभु का इसलिए भी धन्यवाद दिया कि परिस्थिति अधिक गराब नहीं बनी। मेरा विचार है कि उसने मेरी प्रार्थना सुन ली थी क्योंकि कुछ ही समय बाद परिस्थितियाँ सुधरने लगीं। क्योंकि मेरी कम दृष्टी गई हम कुछ रसायन पैदा कराने लगे। मैंने देहात के एक बड़े से कसबों में दोसियों की सहायता करने का काम ले लिया और शेष समय में कुरान-मीके बेचन का काम करने लगी। कॉलेज का खर्च पढ़ाने के लिए मेरे एक सहक में एक छाम पर नौकरी कर ली। उधे रोचना तीस गायों का दुदना पड़ता था। आज मेरे से ही बच्चे पढ़ाने एवं पहरण बन गये हैं। मेरे तीन बाने-पतिवर्षी हैं जो बहुत ही सुन्दर हैं। आज जब मैं अतीव के उन दुर्भाग्यपूर्ण रिश्तों के बारे में सोचती हूँ, जब कि मैंने पैत को खोया दिया था तो महात्मन को धन्यवाद दिये बिना नहीं रह सकती; क्योंकि उन्होंने मुझे समय रहते सावधान कर दिया। यदि मेरी सावधानी ठीक हो जाती तो जीवन का कितना ही सुख व्यर्थ ही नष्ट हो जाता। कितने ही आनेवाले भयूर्य क्यों को लड़ा के लिए ली बैठती। आज जब भी मैं किसी को आत्महत्या की बात कहते सुनती हूँ तो डोंड कर उठका और बन्द कर देने को भी करता है। जीवन में आश्रय प्रमित विराह के वन कुछ ही समय तक रहते हैं और उनके पीत जाने पर हमारे सामने धरना मगुर एवं उग्रवध भविष्य नाथ उठता है।

अमेरिका में औद्योगिक हर वैनीन मिनट से एक न एक व्यक्ति को आत्महत्या करता ही है और हर १२ मिनट में कोई न कोई तो पागल हो ही जाता है। यदि है आत्महत्या करमे जाने व्यक्ति आण्णामिकता एवं भक्ति में निहित सम्बन्ध एवं दान्ति को प्राप्त करने का प्रयत्न करे तो ऐसी कुपटनाएँ कभी न हों।

आधुनिक जगत् के सुवर्निद सर्वश्रेष्ठ विभिन्नक दो कार्य ब्रह्म में धरती पुनः 'मैटर्न' में इन सर्व श्रेष्ठ ए नाक नामक पुनः में निष्ठा है कि जगत् जीवन क्यों में विरा के लक्ष्मी भव्य देहों के माण्डियों में श्रमण उपचार बगना है और मैंने लैबहो का उपचार दिया है। किन्तु उन लैबहो में से वैनीन बर्न के ऊपर की भवेद भव्यमाशो गतिने में से एक भी ऐसा नहीं निष्ठा निष्ठा लक्ष्मी भव्यता भव्यता जीवन के सर्व आधुनिक दृष्टिकोण आत्मने की म रही है। बर में पर कहूँ कि उनमें से प्रत्येक दृष्टि ईश्वर पदा कि उनमें उक्त आधुनिक दृष्टिकोण को ला दिया था किम किन्ति बन पुनः पुनः में आज अनुसन्धों का दर मण है तो आधुनिक न हो। उन लैबहो में जो भी आधुनिक दृष्टिकोण नहीं धरना तथा वह उपचार करन पर ही बराब ही हो गया।

यह कथन इतना महत्वपूर्ण है कि मैं इसे पुहराना चाहूँगा।

जो युग का कथन है कि — “गठ हीस बयों में विस्व के समी तन्त्र देसों के नागरिकों ने मुक्तसे उपचार कराया है और मैंने सैकड़ों का उपचार किया है। किन्तु उन रोगियों में से पैंतीस वर्ष के ऊपर की अवस्थावाले रोगियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला, जिसकी समस्या अन्ततः जीवन के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाते की न रही हो। यदि मैं यह कहूँ कि उनमें से प्रत्येक इसलिए बीमार पड़ा कि उसने उस आध्यात्मिक दृष्टिकोण को लो रिया या बिना विभिन्न धर्म युगों-युगों से अपने अनुयायियों को देते आए हैं तो असुविधा न होगी। उन रोगियों में जो भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण नहीं अपना सका वह उपचार करने पर भी स्वस्थ नहीं हो सका।”

बिलियम जेम्स ने भी कामगार ऐसी ही बात कही है उनका कहना है — धर्म उन शक्तियों में से है जिनके सहारे मनुष्य जीता है; उस शक्तिके निरन्तर समाप्त का अर्थ है मृत्यु।

भारत में महात्मा बुद्ध के बाद महात्मा गांधी ही एक महान नेता के रूप में अवतरित हुए। यदि वे प्रार्थना की जीवनगायिनी शक्ति से प्रेरणा न पाते तो दृढ़ कर रहे जाते। यह कोई मेरी अपनी मनागदम्य बात नहीं। गांधीजी ने स्वयं एक जगह लिखा है कि ‘प्रार्थना की शक्ति के बिना मैं कभी का पागल हो गया होता।’

इस कथन के साक्षरूप हज्जतों व्यक्ति इस संसार में विद्यमान हैं। ऐसा कि मैं पहले ही कह चुका हूँ कि यदि मेरे पिताजी को मैं की निष्ठा एवं प्रार्थना की जीवन गायिनी शक्ति न मिलती तो वे कभी के डूब कर आत्महत्या कर चुके होते। आज हम हजारों बुद्धी आत्माओं को पागलखानों में थोसते हुए घुमते हैं। यदि उन्होंने अकेले जीवन-संघर्ष करने के बजाय आध्यात्मिक शक्ति की सहायता ली होती तो वे सब ही मैं अपने को उस दशा से बचा लेते।

हम मगबान का द्वार सभी लक्ष्यदाते हैं जब हम बुद्धी और निष्ठ हो जाते हैं और हमारी सहनशक्ति बचाव दे देती है — किन्तु उस निष्ठतावस्था की प्रतीक्षा ही क्यों की जाय? क्यों न हम प्रति दिन प्रार्थना एवं निष्ठा द्वारा अपनी शक्ति का विकास करते जाएँ। यह जरूरी तो नहीं कि प्रार्थना रविवार को ही की जाय। मैं तो हफ्ते के किसी भी दिन दोपहर के समय निर्जन जगहों में जा बैठता हूँ और ऐसा मैं क्यों से करता आ रहा हूँ। जब मुझे आध्यात्मिक चिन्तन के लिए कुछ समय निकालना भी कठिन हो जाता है या जरूरी रहती है तो मैं अपने व्याप को रोकता हूँ और कहता हूँ, मेरे पास यह सब उठावस्य और दोड़-धूप किस लिए?—दोस्त कह कर कुछ गम्भीरता से चिन्तन करना चाहिए, और उस चिन्तन के लिए मैं प्रायः जो भी वर्ष चुसा पाता हूँ उसीने भुत जाता हूँ। यद्यपि मैं एक मोटेदेम्य हूँ तो भी प्रायः ५ सेकेंड पर स्थित संत पेड्रिक केमिडूक में सताह के किसी भी दिन दोपहर के समय जा लड़ा होता हूँ, क्यों कि मेरा विश्वास है कि सभी प्रकार के

बर्न महान विरतन एवं भाष्यात्मिक सत्त्वों का प्रचार करते हैं। चीन की सम्यग्गुरुता को याद करते हुए मैं अपने माप को स्मरण दिखता हूँ कि केवल तीस बर्न और चीना है और तब भी मैं मूढ़ कर प्रार्थना करने लगा जाता हूँ। ऐसा करने से मेरे मनापेग स्थान्त हो जाते हैं, शरीर को आराम निश्चिता है। हर वस्तु मेरे सामने स्थित हो जाती है और मुझे अपने मूख्यों पर पुनः विचार करने में सहायता मिलती है।

यह छा क्यों से मैं यह पुस्तक लिखने में लगा हुआ हूँ। इस अवधि में मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों एवं सत्त्वों पटनाओं का संकलन किया है, जिन के द्वारा विरित होता है कि मनुष्यों ने प्रार्थना की शक्ति के द्वारा भय एवं बिंता पर कित प्रभार विषय प्राप्त की। ऐसी पटनाओं एवं सत्त्वों का विवरण मेरे पास मेरे पक्ष है। उदाहरण के लिए आर्य, एक पल्लविम्मत एवं निरपय पुस्तक विवेका की कहानी है। इस निरपय व्यक्ति का नाम जॉन आर. एम्पनी था। सम्प्रति एम्पनी बेस्ठात राय अन्तर्गत हरटन में एक एर्रेनी है और उतका कार्पातय हम्बल विरिद्वय में है। अपनी कहानी मुनात हुए उठने कहा—

“जॉन जॉन पहल अपनी बकायत बन्द करके मैं एक अमेरिकन छिं बुक कान्ठी के क्षेत्रीय प्रतिनिधि का काम करने लगा। मेरा मुख्य कार्य बर्बादों का कानून की विचारों बेचना था, और वे पुस्तकें हरेक के लिए आकर्षक थीं”

“मैं उस काम में काफी हासियार था और इस काम की मैंने लिया भी छी थी। माहकों से सीधे बात करके उन्हें राहों करना तथा उनकी सभी सम्भव भावनाओं का समाधान करना मेरे कार्य का सतत था। किसी भी व्यक्ति से मिलने के पूर्व मैं उनकी भाव बकायत, उच्च पात्रनैतिक विचार एवं उच्च शक्ति के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेता और उससे मिलते समय उस जानकारी का बड़ी सतुपार से उपयोग करता। फिर भी वहीं न वहीं कुछ दोष अवश्य हो रह जाता था और वही कारण था कि मुझ भीतर नहीं निष्ठा था।

“मेरा उम्माह प्रेम लगा क्यों क्यों दिन बीतते गए, मैं अपने प्रयत्नों का दुगुना करता गया फिर भी अपना सर्व सम्पन्न घर बसा देना भी मेरे लिए मुश्किल हो गया, मुझ पर भय जारी हो गया। लोगों से मिलने मैं मुझ हर लगने लगा। जब भी मैं अपने के लिए किसी सफल में प्रयास करता यहाँ भय और निराश की भावनाएँ बड़ी उम्र हो जाती और मैं दरवाजे के बाहर ही करम नागने लगा था फिर सफल के बाहर सबका भीड़ के हर्षिर्ह सबर काटने लगता। बहुत कुछ समय इस प्रकार नष्ट करने के बजाय अपना कनूषा मारन बंद कर, अपना धर्म के लिए मैं बँतने लगी अँग्रेज का दरवाजा लगता। कुछ वर भी अपना न रहने कि मेरा बाह्य अंगर हो होगा।

मेरे माता-पिता मेरे घर में पसंदीदा कि अपनी लक्ष्मी से बाहर न देखने पर देना देना एक निरा लगता। इस घर पर नहीं न लोग का निरुत पुत्रता था। उन अपना और अपनी का सर्व सम्पन्न का हर्षिर्ह देखे की बकायत है। इन

जारी चिंताओं ने मुझे घेर लिया। दिन प्रति दिन मेरा नैराश्य उन्माद की सीमा तक बढ़ता गया। समझ में नहीं आता था कि क्या करें और क्या नहीं करें। मैं पल ही कह चुका हूँ कि बकायत करना मैंने छोड़ दिया था। मेरे सुबहिक पूर पुके थे। मैं अचानक बिबाधिता बन चुका था। न मेरे पास होटल का बिस्स चुकाने के लिए पैसे थे और न ही घर छोड़ने के लिए किराया। एक हारे आदमी की तरफ पर छोड़ने का साहस मुझ में नहीं था। इस लिए किराया होता भी तो निजत होर हूरे बिस्स से घर छोड़ने की हिम्मत मुझ में नहीं थी। मुझे अपने जीवन-मरण की चिन्ता नहीं थी पर इस बात का इत्तल बकर था कि मैं इस दुनिया में आया क्यों? उस रात मैं गरम दूध पीकर सो गया, मेरा वह पूरा पीना भी मेरी आर्थिक समस्या के बाहर की बात थी। किर्तस्मिन्मूढ व्यक्ति बिबिध से कूर कर जान क्यों देते हैं इस बात का एहसास मुझे उस रात को ही हुआ। यदि मुझ में हिम्मत होती तो मैं भी ऐसा ही करता। जीवन की सापेक्षता एवं खेदस्पदा पर मुझे धंका होने लगा। जीवन के उद्देश्य को मैं समझ नहीं सका।

इसके आतिरिक्त नहीं कोई ऐसा व्यक्ति भी नहीं था जिससे मैं सहायता की आशा करता; मैंने मगबान का सहारा लिया और मार्गना करने लगा। मैंने प्रभु के, बंधकार एवं निराशा से भरे जीवन के लिए, प्रकाश, शक्ति एवं मार्गदर्शन की वाचना की। मैंने मार्गना की कि हे मगबान पुत्रों के लिए अधिक ओंकर प्राप्त करने में मेरी सहायता कर और मुझे कम से कम इतना पैसा बुझ दे कि मैं अपनी बी एवं बच्चों का पेट भर सकूँ। मार्गना कर लेने के बाद जब मैंने ओंसे लोकी हां होटल के उस एकलक कमर में डूबर पर रखी एक बाईबल पर मेरी नजर पड़ी उसे लोका कर मैंने ईसा के उन पिरितन एवं महात्मापूर्ण प्रवचनों को पढ़ा, जो तबिहों से अवश्य एकान्त्रि कर्मठ एवं अमिगूढ आत्माओं को प्रेरणा देते आ रहे हैं। ईसा ने उक्त प्रवचन अपने अनुपापियों को चिन्ता से दूर रहने का उपाय बताते हुए दिया था—

अपनी दिवा न करो। क्या लाओगे क्या पिओगे और क्या पहनोगे यह मत सोचो। मोत्र-शुक्ति और लान्थान के अभाववा जीवन का भारना शिरोप मरत्व है। उन उजवे पसियों को देखो, वे अनात्र नहीं बोते फलक नहीं काटते और भंडार नहीं मरते फिर भी परम पिता परमात्मा उनका पोषण करता है, फिर हम तो उनसे भी अच्छी स्थिति में हो।

पढ़ते उस आन्नात्म एवं लस्य की साधना करो अन्त छमी बस्तुएँ अपने बात ही दुर्गै मिळ जायेंगी।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था एक अपूर्व बात हुई; मेरा मनोबेध शान्त हो गया। चिन्ता भव एवं क्लेश के स्थान पर मुझ में साहस आया तथा निरा के मात्र जात ठठे।

घण्टि होटल का बिल चुकाने के लिए मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी क्योंकि मैं प्रथम था। और इसीलिए मैं गृह लौटा। इतना मैं पहले कभी नहीं लौटा था।

पूछते दिन सबसे पहले ब्राह्मणों के ऑफिस लुप्त हो गए। उस दिन पानी बरस रहा था। मुन्दर सबीना मौसम था। मैं हृदय और साहस से कदमों से ऑफिस की ओर बढ़ा। हृदय से मैंने दरवाजा खोला और बड़े उत्साह के साथ एक सम्मानित कुल के व्यक्ति की तरह चहरे पर मुस्कुराहट लिए, घर लौटा उठाए कमरे में प्रवेश किया, अभिवादन किया और अपना परिचय दिया। मेरे ब्राह्मण ने मुस्कुराहट के साथ हाथ मिलाते हुए मेरा स्वागत किया और बैठने को बुलाया।

उस दिन कितनी बिपरीत मैंने की थी उसी रात कई दिनों में नहीं की थी। उस दिन शाम का मैं एक दिवसीय पोशाक की तरह अपने होटल में लौटा। मैंने अपने में एकदम नयापन अनुभव किया यह इसलिए कि मैंने सिद्धिदायक एक महीन मानसिक इतिहास को अन्त किया था। उस दिन मैंने केवल धूप ही नहीं दिया बल्कि मेरे पैर स्नायु मोचन भी किया। उस दिन से मेरी किसी दिन दूनी रात बीतनी बड़ी गयी।

बाईस वर्ष पूर्व उस भवान्त रात में देवता की छोटी समरीली हाथ में मैंने नया जन्म-ला लिया था। मेरी स्थिति तो बेसी ही रही जैसी कई दिनों से पली भा रही थी किन्तु मानसिक स्थिति में भारी परिवर्तन हो आया था। ईश्वर के प्रति अपने सम्बन्धों का एकाएक नुस्ते मान हो आया था। मैंने महसूस किया कि बाईस भी क्यों न हो, अनेकता तो सदा ही में बराबर दिया आ सकता है। किन्तु प्रभु की शक्ति बरि उससे साथ हो तो वह भयंकर बन सकता है। वह बात मैं इसलिए कह रहा हूँ कि इसका मुझे प्रत्यक्ष अनुभव हो चुका है।

माँगी और मुझे मिलना तोका और हूँद लोग दार गदगदाभी और वह मुझरे लिए भुक्त आयेगा।

एन्जिनाइज्ड अन्तर्गत हाइड्रेण्ट १८२९ आठवीं स्ट्रीट में भीमरी एन की रिमार्क राती है। जब उन पर विरति का वहादू हूँ पड़ा तो उन्होंने सम्मान से प्रार्थना करते एन्जिनाइज्ड और धैर्य को ग्रहण किया। प्रभु के आशेषों में हृदय कर व प्रार्थना करती है - "हे प्रभु तू आ बरेगा तो ही हाथ।

भीमरी एन की रिमार्क अन्त एक पर में लिखी है - "एक दिन शाम को मेरे टेन्जिनाइज्ड की देरी बर उठी रिमार्क उठान का साहस करन करन वह बाजार की ओर कर बसी। जो हाथ का कि बने अन्तर्गत में ही आता होता और एन्जिनाइज्ड में बने उठी। गत अन्तर्गत की कि गत एन्जिनाइज्ड बनी हम न गेह रहा है। उन टेन्जिनाइज्ड की देरी हा हाँ है। टेन्जिनाइज्ड दन में गन्ता घर का गन्ता का और बाँकर को एका हूँ कि भीमरी का अन्त रिमार्क पर हो चुका है। एन्जिनाइज्ड

परिणाम ब्रेनटपूमर और आखिर में मृत्यु ही हो सकता था। कोन पर वही दृष्टि के जिसकी मुझे आशंका थी। डॉक्टर ने हमें बख्शी ही अस्पताल बुझा था। मैं अपने पति के साथ वहाँ पहुँची। 'सम्भव है आप हमारी परेशानी का अनुभव लगा सके। मुझे बताया जाता एक ओर वे माता-पिता हैं जो अपने बच्चों को गोद में ले लुका रहे हैं। दूसरी ओर हम हैं जो इस आशंका में डूबे हुए हैं कि क्या हम अपने बच्चे को फिर कभी गोद में ले सकेंगे। अंत में जब हमें डॉक्टर से अपने कमरे में बुझाया तो उसके चेहरे के भाव बेल कर हम आशंका से कौप ठठे। उसके शब्दों ने हमें और भी मजबूर कर दिया। उसने हमें बताया कि बच्चे के बचने की केवल १५ प्रतिशत आशा रह गई है। यदि आप का कोई परिचित डॉक्टर हो तो उसे आप बच्चे को बचाने के लिए बुझ सकते हैं।

पर छोट्टे समय रास्ते में मेरे पति शरीर हो ठठे। उन्होंने अपने हाथों की रटीरिंग पर पढ़ते हुए कहा—'कुछ भी हो मैं अपने बच्चे को हाथ से नहीं जाने दूँगा। यदि आपने किसी को पीलते हुए देखा है तो आप जानते होंगे कि वह हरब फिटना करपाजनक होता है। हमने गाड़ी रोक की और कुछ सोच-विचार के बाद हमने चर्च में जाने का विचार किया। हमने सोचा, यदि मजबान की वही इच्छा है कि बच्चा हम से किन जाय तो हम उस की इच्छा पर सुका कर स्वीकार कर लें। मैं चर्च में गई और वहाँ एक जगह बैठ गई। ऐसे ऐसे मैं मजबान से कहा—'ममू तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है।'

बैसे ही मैंने उन शब्दों को गुरगुरा मैं अपने को स्वयं अनुभव करने लगी। मुझ में एक नवीन शान्ति का भाव जाग उठा। जिसका हजर कई दिनों से जमाव था। पर छोट्टे समय रास्ते में भी वही गुरगुरा रही—ममू 'तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है—'

एक सप्ताह बाद उस रात मैं पहली बार गहरी नींद सो लगी। कुछ दिनों के उपरान्त डॉक्टर ने हमें फिर अस्पताल बुझाया और बताया कि बच्चा अब खतरे से बाहर हो चुका है। आज मैं अपने पार वर्ष के उस स्वयं बच्चे को जीवनदान देने के लिए ईश्वर का बड़ा उपकार मानती हूँ।

मैं कुछ ऐसे लोगों को जानती हूँ जो बर्म को केवल शिष्यों बच्चों तथा प्रचारकों का शेष ही समझते हैं। उन्हें अपने पुत्रपार्थ पर गर्व है वे समझते हैं कि वे अपनी बर्बाद अकेले ही छह सकते हैं।

किन्तु जब उनको यह पता चलेगा कि संसार के अत्यन्त पुत्रपार्थ व्यक्ति भी रोष मार्पना करते हैं तो उन्हें फिटना आश्चर्य होगा। उदाहरण के लिए केक डेम्पही को ही के सीधिय—फिटना बड़ा पुत्रपार्थी है वह। उसने मुझे एक दिन बताया कि मार्पना किये बिना वह कभी लोटा नहीं। कुप्पी के लिए अम्यात करते समय भी वह रोष मार्पना कर लेता है और जब कुप्पी अपने जाता है तो पर्य

पंथी बनने के पहले ही प्रार्थना कर लेना नहीं भूलता। प्रार्थना से उसे ताइस और विरसल के साथ मरने की शक्ति मिलती है।

पुरुषार्थी 'केरी मेक' ने भी मुझ बताया कि यह मापना ठीके बिना नहीं होता।

पुरुषार्थी रकनबद्धर का कहना है कि उसका जीवन प्रार्थना के बरबान से ही मुखित है। वह रोज प्रार्थना करता है।

पुरुषार्थी एडवर्ड मार स्टेडीनिग्रस ने जो कि जनरल माटर एण्ड मुनाइटर स्टूडन स्टीम कम्पनी का एक उच्च अधिकारी है तथा जो सफ़्टवी ऑफ स्टेट रूड मुका है, मुझे बताया कि राज मुह-राम बुद्धि एवं मागार्थन के लिए वह मगवान से प्रार्थना करता है।

भारती पीढ़ी का महान उपागमति एवं पुरुषार्थी जे नियरपोन्ट मार्गन माया भक्ता की धनिवार के दिन बागहर के समय नील स्ट्रीट रियत डीपटी वर्ष में जाकर प्रार्थना किया करता था। पुरुषार्थी आईजनहॉवर भी मिडिथ एवं अमरिकन सनाभों के सर्वोप कार्यभार सहायन के लिए जब विमान द्वारा इंग्लैण्ड गये तो उनके पास केवल एक पुस्तक थी-बार्बरस। पुरुषार्थी जनरल माक बसार्क ने मुझ बताया कि बुद्ध के दिनों में भी वे बराबर प्रार्थना किया करते थे। स्प्रांगफ़ाईंग और जनरल मॉन्टगोमरी भी यही करत थे। वे बड़ी मॉन्टगोमरी हैं मिडेल एल. एन्गमेन में फ्लाशि प्राप्त की थी। लॉड मेस्सन व भी टूचापगर में यही किया। जनरल बॉयिंगटन रोबर्ट ई. सी., स्टान बीन जकन तथा अन्य बीनिपो मान सेनिक तथा वे प्रार्थना किया करते थे। उन कमर्सीस में निविम जन्म की लायना को गान निवाणा। उसने कहा था- हमारा और मगवान का पारस्परिक सम्बन्ध है और मरने का उतरक हाथ और देने में हमें अबाद छिद्रि की परिपूर्ति हो सकती है।

बहुत से कमर्सीस आज भी हमी गात्र में लगे हैं। मात की बीन मात अमरिकन, पर्व के लक्ष्य हैं और वह मगवा भवतक के लक्ष्य की मगवा से कार्य अधिक है। मैं आपको पहले ही बता चुका हूँ कि पैदासिक भी पर्व की लक्ष्य में रहे हैं। उदाहरणार्थ मन ही भगवान पुस्तक के लक्ष्य और नरक पुरस्कार पाने वाले होकर लक्ष्यी करेन की ही लक्ष्य। गीहन हाईडर पक्षि में उगम शिवा का कि प्रार्थना ने अत्यन्त प्रबल शक्ति उत्पन्न की जो लक्ष्यी है और वह शक्ति भूमुखाकर्षण शक्ति के समान ही बलविक है। मैं एक होकर हूँ और मैं देना है कि सभी हमारे नाकाम हो जाने पर भी शक्ति भवता से प्राप्त कर लें एवं लक्ष्य से मुक्त हो सकें हैं।

रक्षित की भी प्रार्थना की प्रबल शक्ति का मन्त्र है। प्रार्थना के द्वारा मनुष्य अपनी लक्ष्य शक्ति को आत्म शक्ति के रूप में जोड़ कर लक्ष्य शक्ति का प्रदान करता है। प्रार्थना करने समय हम अपनी लक्ष्य शक्ति का लक्ष्य करने वाली उच्च पितृ शक्ति के लक्ष्य में हैं। हमारी लक्ष्य शक्ति है कि उस शक्ति का कुछ भव हमें प्राप्त हो सके, यदि हम अपने लक्ष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति

कर सके। प्रार्थना करने से मगबान हमारे अभावों की पूर्ति कर देता है और हम सबसे एवं स्वस्थ हो उठते हैं। यक्ति से ईश्वर का स्मरण करके हम अपने शरीर एवं आत्मा का उद्धार करते हैं। चाहे मनुष्य क्षण भर ही प्रार्थना क्यों न करे उसे उसका छाम परिणाम मिले बिना नहीं रहता।

सृष्टि का संघाटन करने वाली उस अविनाशी शक्ति के घाप नाता जोड़ने का एडमिरल विथर्न को अच्छा अनुभव है। उस निरंतर शक्ति से तारतम्य घापने की क्षमता ने ही उसे जीवन के कठिनतम क्षणों में भी उबार लिया। 'अब्नेन' नामक अपनी पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी सुनाई है। सन् १९१४ में उनको फ्रेंच महीने, दक्षिण द्विप के सुदूर अंचल रोड बेरियर की विमाच्छादित सिलों की लकड़ी में दबी एक शोषणी में मिताने पड़े। अठारह अष्टांश रेखा के दक्षिण में, वे ही एक जीवित प्राणी थे। उन पर कहीं छि छूटान गरजते थे। सर्वकर छीठ के कारण तापमान दृश्य से भी ८२ डिग्री नीचे तक पहुँच गया था। अंधेरे से वे पूर्ववत्ता भि गये थे। रात लतम ही नहीं होती थी। स्थल से निकल काईन-डाय-ऑक्साइड उनके लिए घातक बन रहा था और उसका विष बोरे घरे अपना काम करता था रहा था। वे क्या करते? निर्यतम सहायता का केन्द्र भी उनसे १२१ मील दूर था। और घाव कई महीनों तक किसी प्रकार की सहायता पाना उनके लिए सम्भव नहीं था। उन्होंने अपने स्टोव को जलाने का प्रयत्न किया और रोधन दान बनाया। किन्तु कोई काम नहीं हुआ। स्टोव से निकलने वाली गैस ने उन्हें कई बार बेहोश कर दिया था। वे बेहोश फर्श पर पड़े रहते। मर सकते थे, न सो सकते थे। उनकी कमबोरी इतनी बढ़ गई थी कि बिस्तर छोड़ना तक उनके लिए मुश्किल हो गया था। कई बार उन्हें घंका होटी कि वे सुबह होने तक बिन्दा भी रह सके। उन्हें विस्वास हो गया था कि वे उसी केबिन में मर जायेंगे और उनका शरीर उस अपार विमरशि के नीचे दब कर रह जायगा।

उनकी जान कैसे बची? एक दिन जब वे सर्वकर रूप से निराश हो गये तो उन्होंने बड़ी मुश्किल से अपनी ज़ायरी की और उसमें अपना जीवन-दर्शन क्लिप्त का प्रयास किया। उन्होंने लिखा, "इस विरथ में केवल मनुष्य ही नहीं रहते, यहाँ आकाश में बमकते हुए तारे भी हैं तथा अन्य ग्रह एवं उपग्रह भी। उन्होंने त्वं का विचार किया जो समय समय पर दक्षिण भ्रुव के समूचे उजाड़ प्रदेश को रोशनी से जगमगा देता और उसका बाढ़ उन्होंने अपनी ज़ायरी में लिखा मैं वहीं अकेला महीं हूँ।

उनका इसी विचार ने दृष्टी के उस एकान्त छोर में, प्रेम की उठ गुफा में उन्हें मरने से बचा लिया। उन्होंने भी बड़ी कहा है इसी विचार ने मेरी रक्षा की है। कुछ ही व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनकी जीवनशक्ति अपने जीवन काज ही में जगमग समस्त हो जाती है; अन्यथा मरने तक मनुष्य में शक्ति के कितने ही गहरे कुँ मरे रहते हैं,

जिनका यह उपयोग ही नहीं कर पाता। रिषार्ड बिर्ड ने भगवान की शरण में जाकर शक्ति के उस भंडार को खोज कर उसका उपयोग करना सीखा लिया।

आ पाठ ऐबमिरल बिर्बर्ड ने कुछ प्रदेश की किसानियों के बीच रहकर सीखा, वही जैन ए. आर. नोस्ट ने इस्लाम का धर्म के जेतों में सीखा था। इस्लामा अन्तर्गत बिलिकाप की बहन बिर्बिहग में ये महाशय बीमा-जोकर का काम करते थे। बिन्ता पर विजय पाने की कहानी उन्होंने इस प्रकार सुनाई थी—

“आज कर पूर्व की बात है मैंने विचार किया कि मैं हमेशा के लिए घर छोड़ दूँ और अपनी गाड़ी में बैठ कर नदी की ओर चला दूँ। मैं जीवन में हार चुका था, एक माँ पूर्व ही मेरा अपना छोटा-सा संसार पूरा होकर रह गया था — विजय के सभी एवं उपकरणों का मेरा व्यापार बैठ गया था। घर पर मैं अन्तिम जॉर्ज मिल रही थी, पत्नी उन दिनों गर्भवती थी बूझते पुत्र का जन्म देने बाँधी थी। डॉक्टर का कुछ दिन प्रति दिन बढ़ रहा था। अपना व्यापार फिर से शुरू करने के लिए मैं अपने पास को कुछ था उसे निरक्षर बन चुका था। कार और पत्नीपर भी देखन रखे हुए थे। अपनी बीमा की रकम पर भी कर्ज उठा लिया था। सब कुछ एकदम खोरा हो गया था। विपत्ति का सामना करना पड़ना ही गया था। अंततः एक दिन अपनी भुरिबुद्धि से तथा क मित पुत्रकाप पाने के विचार से मैं अपनी गाड़ी में बैठ नदी की ओर चल पड़ा।

“मैंने देहात में कुछ मील तक यात्रा की और तब गाड़ी को तट पर पहुँचा कर बाहर निकल आया और वस्त्रों की तरह फूट फूट कर रने लगा। अपनी उस अवस्था में मैंने बिन्ता में उल्लस म रह कर बलुरिपति पर विषादमय रूप से विचार करना आरम्भ किया। मेरी परिस्थिति कितनी गंवार है! क्या वह इतन ही अधिक गंवार हो सकती! क्या वह सबकुछ ही निराशापूर्ण है! उस मुपारने के लिए क्या किया जा सकता है!

इतना लम्बे कर मैंने तत्काल ही अपनी समस्या भगवान के हाथ कर दी और उसे सुलझाने के लिए भगवान से प्रार्थना करने का निश्चय किया। मैंने लंबे प्रार्थना की, माता मेरा लम्बा जीवन उस प्रार्थना पर ही दिया हुआ है। बात भी कुछ ऐसी ही थी। हरी हरमिशन एक अजीब बात बनी। मैं ही मैंने अपनी समस्याओं को लंबे अस्तिमान प्रभु के हाथ दिया। उसे एक अन्तर्गत शक्ति का अनुभव हुआ। ऐसा अनुभव हरे कई महीनों तक मैं नहीं कर पाया था। मैं उस पर्व की तरह आशा भंडा रोना निमज्जा देना रहा और फिर पर स्नेह कर छाट वस्त्र की तरह लौटती नौ हो गया।

कुछ दिनों ठहरे जब मैं जगा तो मुझमें आश्चर्यजनक था। मैं लंबा मिथेन हो चुका था बल्कि अस्तिमान के लिए मैं अब भगवान पर ही निर्भर था। उस दिन मैं अपने आश्चर्यजनक लम्बे निर निरा उठाऊ, एक लम्बे निराश्चर्य निराश्चर्य रूप के निजली लम्बे लम्बे केने केने निराश्चर्य के निराश्चर्य हो जेरी

लाजने के लिए गया। नौकरी मिल जाने का मुझे पूरा विश्वास था और वह मिली भी। मुझे उससे काम भी मिलता रहा, किन्तु बार में बुद्ध के कारण वह बन्धा एकदम चौपट हो गया। तब मैंने अपने भगवान की उपासना में जीवन-बीमा के एजेन्ट का काम किया। यह पटना पौंच बर्य पूर्व की है। अब तो मैं अपना सारा कर्म अदा कर दिया है। अब मेरे तीन प्यारे—से बच्चे हैं। मेरे ऊपर अपना घर है मोटर है और पञ्चीस हजार डॉलर का बीमा है।

आज जब मैं अपने अतीत पर विचार करता हूँ तो मुझे इस बात की बुराई होती है कि उन दिनों मैं बरबाद हो गया और पबरी कर आत्महत्या के विचार से नदी में डूबने के लिए चला दिया था। यदि वह ठग न होता तो मुझमें भगवान के प्रति इतना विश्वास उत्पन्न नहीं होता। आज मुझमें इतनी शान्ति और इतना आत्मविश्वास है कि किसी भी कमी कल्पना भी नहीं की भी।

क्या कारण है कि धार्मिक निष्ठा हमें शान्ति, बड़का एवं वैश्व प्रदान करती है। इस का उत्तर विभिन्न जेम्स से मिलिए। उनका कहना है कि जिस प्रकार छात्र का ऊपरी संबंध माता और समझती मौने उसके अन्तर्गत की शान्ति भंग नहीं कर सकते उसी प्रकार यदि मनुष्य का विशाल चिरंजन शक्तियों पर अधिकार हो तो वैयक्तिक—जीवन का एक बहिक उठार प्रभुत्व उसके लिए कोई महत्व नहीं रखता। जिस व्यक्ति में वास्तविक धार्मिक निष्ठा हो वह हठ एवं संतुष्टि रहता है और वैश्व-पूर्वक वैयक्तिक जीवन के किसी भी कर्तव्य को निमाल में तत्पर रहता है।

अपनी विश्वा एवं व्याकुलता में हम भगवान का सहाय क्यों न करें! हमानुज केन्ट कहते हैं— ईश्वर में निष्ठा रखो इसकी हमें बड़ी आवश्यकता है। हमें आज ही अभी से सृष्टि का धन्याजन करने वाली उस अनंत शक्ति के साथ अपना नाता जोड़ लेना चाहिए।

मझे ही स्वभाव और शिक्षा की दृष्टि से आप निष्ठावान व्यक्ति न हों मझे ही आप पूरे नास्तिक हों फिर भी प्रार्थना से आपको अप्रत्याशित सहायता मिल सकती है। यह एक व्यावहारिक उपाय है। इसे मैं व्यावहारिक इस लिए बताता हूँ कि यदि मनुष्य ईश्वर में निष्ठा न भी रखे इससे उसके तीन मुख्य भूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की ओर उसके लिए बहुत आवश्यक हैं पूर्ति हो जाती है।

प्रार्थना करके हम अपने वास्तविक दुःख को बाणी में प्रकट कर सकते हैं। बाबे परिच्छेद में हम देख चुके हैं कि अनिश्चित एवं दुर्घटी समस्याओं का निराकरण प्रायः असम्भव है। इस लिए प्रार्थना करना बहुत कुछ अपनी समस्याओं की कामना पर उठारने के समान ही है। यदि हम किसी समस्या का लेकर भगवान की सहायता चाहें तो भी हमें उसे बाणी में प्रकट करना पड़ेगा।

प्रार्थना से हमें ऐसा अनुभव होता है कि मानो हम अपने दुःख—मार् को अपने न हा कर दूसरों में बाँट रहे हैं। हमने से कुछ ही व्यक्ति ऐसे समर्थ हैं जो अपने मार् को तथा पाठना देने वाले कष्टों को अपने ही वह लिखे हैं। कभी कभी हमारे

कह देते भी होते हैं कि उन्हें हम अपने निकटतम सम्बन्धियों एवं अमित्र मित्रों तक को नहीं बना सकते। ऐसी दशा में अपना दुःख व्यक्त करने के लिए प्रार्थना ही एक मात्र उपाय रह जाता है। कोई भी मनोरोग विद्विष्ट आत्मा को बता सकेगा कि धिन्ता की दृष्टि से व्याकुलता, तनाव एवं संताप की अवस्था में अपने दुःखों को दूसरा कौन समझे व्यक्त कर देने में बड़ा ही काम होता है और यदि कुछ दुःख ऐसे हों कि हम किसी और से न कह सकें तो भगवान से तो निरपेक्ष ही कह सकते हैं।

प्रार्थना से रागी का व्यस्त रगने के सिद्धांत को बस मिछता है उसे व्यस्त रगने की वह पर्याय अवस्था है। मैं तो नहीं मानता कि कोई भी व्यक्ति बिना कोई काम हुए, अपनी समस्या मुद्दा होने के लिए राज-रोज प्रार्थना करता रहे। मैं यह भी नहीं मानता कि वह अपनी उत्थान का समाप्त करने के लिए कोई प्रयत्न ही न करे। एक विश्वविख्यात वैज्ञानिक का कथन है 'प्रार्थना से अत्यन्त प्रबल शक्ति की उद्भावनता होती है। फिर प्रार्थना करके ऐसी शक्ति का उपयोग क्यों न किया जाए! ईश्वर की परिभाषा और राम-रहीन के शाब्दों में क्यों पड़ा जाए, जब कि शक्ति की वह रहस्यमयी शक्ति हमारी रक्षा करती है।

क्यों न आज हमी धन पुस्तक पढ़ना बंद कर धनकथ में जा दरवाजा बन्द कर प्रार्थना करना शुरू कर दें और अपने हृदय का बात हस्का कर लें। यदि भगवान अपनी मिठा गी ही है तो प्रार्थना इसलिए कि वह आत्मा को पुनः प्राप्त हो जाए। ईश्वर के कामन गिदमिदिए और वाचना वीक्षिए कि 'हे भगवान अब मैं अकेला संघर्ष नहीं कर सकता तुम मुझारी सहायता और मुझारा स्नेह पादिए। मेरी सभी भूलों को क्षमा कर दो और मेरे दुःख का कथन भी करो। तुम शक्ति विपरीता एवं हारण का माग रिताओ और मुझारे इतना प्रेम-मात्र भर दो कि मैं अपने दुःखों का भी प्यार कर सकूँ।'

यदि आत्मा प्रार्थना करना न भोगा हो तो जात हो वरं पूर्व ध्यस्त शिव सब संत शक्ति के शब्दों का सुहाय शीघ्र —

हे प्रभु मुझे अपनी शक्ति का उदघाटन बना लकि मैं पुनः के बन्ध प्रेम, अन्धकार के बन्ध धमा नेराय के बन्धे आत्म अन्धकार के बन्ध प्रकाश तथा उदासी के बन्धे उन्मत्त के माध प्रकट कर लूँ।

हे परम पिता मुझे बखान दे कि मैं अपने भेदों का वखाद न कर दुःखों का प्रेम दे लूँ। भगवान का लक्षण ही पक्का मैं कर लूँगी का लया लूँ लूँगी का निव बनने की लक्षणा मैं रख कर, उनको प्यार कर लूँ। कहे कि हम देखा हो न लका है, धमा करके ही धमा के लक्ष बन लका है लूँगी के निर भर कर ही भगवान बन लका है।

आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

२० याद रखिए मृत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता

उन्नीस वीं उन्नीस में एक ऐसी घटना घटी कि जिसने शिक्षा-क्षेत्र में खूब व्यापी तरहका मचा दिया। सारे अमेरिका के विद्वान उस इस्स को बेसबे त्रिकाम्य में घमा हुए थे। इस घटना के कुछ ही वर्ष पूर्व रॉबर्ट हज्जिन्स नामक पुस्तक लेख में घेटर कबाड़ी शिक्षक (स्मूटर) और कपड़े धुलाने के लिए बोरिवों बेघने का पंचा करता था। आठ वर्ष उपरान्त वह अमेरिका के सबसे समृद्ध विश्व-विद्यालयों में चौथी ओपी के शिक्षागो विश्व-विद्यालय का प्रेसिडेन्ट बन गया। उस समय उसकी अवस्था तीस वर्ष की थी। यह एक अपूर्व घटना थी। कुछ शिक्षा-शास्त्रियों ने संका से तिर बिल्व दिये। उस विविध पुस्तक पर निन्दा एवं आलोचना की बीकारें होने लगी। अब कहते-वह ऐसा है वैसा है अनुभव हीन है शिक्षा सम्बन्धी उसके विचार बड़े हैं। वहाँ तक कि समाचार पत्रों ने भी आक्षेप करने शुरू कर दिये।

किस दिन हज्जिन्स प्रेसिडेन्ट बनेबाबू या उसके पिता रॉबर्ट मेनार्ड को एक मित्र ने जाकर कहा कि आज एक समाचार पत्र में तुम्हारे पुत्र की आलोचना सम्पादकीय में पढ़ कर मैं हल्यम रह गया।”

हाँ, 'पुत्र हज्जिन्स ने उत्तर दिया, “आक्षेप कटु या किन्तु बाद रखो कि मृत कुत्ते को कोई भी लात नहीं मारता। और हाँ कुछा जिसना ही अधिक महत्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सम्मोष औरों को उस सत मार कर होगा। प्रिन्स ऑफ वेस्त जो बाद में एडवर्ड अष्टम कहलाए और अब उधूक ऑफ बिडर का कहते हैं इस कथन के स्पष्ट प्रमाण हैं। उधूक ऑफ बिडर उन दिनों वेबस्टरशायर के आर्ट माउथ कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे। उनकी अवस्था औरह बर की थी। प्रिन्स ऑफ वेस्त में वे शिक्षा ले रहे थे वह अज्ञापोक्ति के लेख सेकेडमी की ओपी का है। एक दिन एक नौसेना अधिकारी ने उन्हें रोते देखा और राते का कारण पूछा। पहले तो उन्होंने कारण बताने से इनकार कर दिया किन्तु बाद में तब तब-तब बसा दिया कि नौसेना के केप्टेन उन्हें मारते हैं। कॉलेज के कमांडर ने उन बड़कों को बुलाया और उन्हें समझाया कि यद्यपि राजकुमार ने कोई शिकायत नहीं की है किन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि इस पूरे व्यवहार के लिए अकेले राजकुमार को ही क्यों जुना गया है। बहुत ही-ना और शिक्षक के उपरान्त अन्त्य उन बड़कों ने बताया कि वे वे चाहते हैं कि बड़े होकर घाटी नौसेना के कैप्टन अवस्था कमान्डर बन कर वे यह कह सकें कि उन्होंने बादशाह के भी बर्त जमाई हैं।

अतः जब कभी भाव पर हमें पड़े या भाव पर आरोप दिया जाय तो तब पाद रक्षित कि ताव मारने वाला अवस्था आशय करनेवाला अपने भाव को मन्त्र देने के लिए ही ऐसा करता है। इनका अर्थ प्रायः यह होता है कि भाव कुछ ऐसा काम कर रहे हैं जिसकी भाव लोगों का ध्यान विचलता है। अतः मैं अधिक पढ़े-लिखे अवस्था तबत व्यक्ति की आत्माचना करके कई व्यक्तियों का पादाक्षिप्त संसार निवृत्ता है। उदाहरणार्थ इन्हीं दिनों मुक्त एक मद्रिदा का पत्र मिला है जिसमें उक्तन सत्यजन आमी (मुक्ति सेवा) के जन्मदाता जनरल बूथ की आत्मचना की है।

मैंने जनरल बूथ की प्रशंसा में एक रेडियो बहस्य दिया था। उसी के उत्तर में उक्तन लिखा था कि जनरल बूथ ने गरीब लोगों की सहायता के लिए जमा की गई आठ करोड़ डॉलर की रकम दान कर दी है। यह आशय समझ ही बढ़ता था। इन मद्रिदा का तबार्थ की उत्तरी परसाह मही की जिसकी की अन्ती कथित माफना मृत करने की। यह वृत्ति उसने अतः स काशे दूर बैठ व्यक्ति की निम्न करके की। मैंने उस के उन कट्ट पत्रों का रती की टाकरी में पैक दिया और प्रभु का धन्यवाद दिया कि वह मेरी पानी न हई। उस पत्र में, जनरल बूथ के विषय में और कुछ नहीं लिखा था किन्तु उस पत्र द्वारा उस मद्रिदा के कार में मैं बहुत कुछ जान गया। जनरलवर हरिषो पहले कह गए हैं कि, " निहामे लाल बड़े लालों की भूली और शरीर में बहुत कुछ जान है। "

पाद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो बत के प्रिन्सिपल का अधिक समझ। फिर भी वेत विषय विचार के अनुसार प्रिन्सिपल विषयी इबादत में व्यक्ति के जिन्हे अमरिषी प्रिन्सिपल पद के लिए लड़ रहे वाले उम्मीदवार की भवना करने में बड़ा भान्न भागता था। उक्तने जनता को आगाह दिया कि वह उम्मीदवार यदि प्रिन्सिपल पुन लिया गया तो हमारी पत्रिरी एवं पुत्रिरी वेब वरपात्रि की विचार बन जाईगी। पादे संभव रूप से ही हा कर अतमाहित होगी वह हा जाईगी जैन और भीरव्य में दूर आ पड़ेगी तथा ईबर और पुत्र न पूरा करने लग जाईगी।

मगता है वे शाल विचार के लिए कह गए हो, किन्तु यह मार्कन रोजन संरक्षण की की। उस अमर उंचाजन की आ विर्रेरेन और हरिरेरेन का लेनक था प्रमर्न का पुत्रगी और एक गीत था।

बता भाव किसी ऐसे अमरिषी की कराना कर लडा है जिस पूर्ण जन्मज और प्रमर्न दाना बना गया था।

एक समयपर जब मैं उनका व्यक्तिगत प्रचारित हुआ तबमें उस व्यक्ति के मूलमन (जो मनु एक के लिए कदमी का लडा लिया गया है) के उत्तर लडा दिया गया था और उनका कर उक्तने के लिए एक बड़ा मंत्र बनाया गया। जब वह लगे न मुक्तन का लडा उस पर अंतः कभी और धानी पना का प्रमर्न का। और वह व्यक्ति का कोई बहिन्यन।

एक दूसरी वक्ता लैकिट। एक भाग लडा हम पड़े। काधर है मन्त्र मर्न

में अब कुछ सुधार हो गया हो। तो आइए, एडमौरस पेयरी का उदाहरण देखिए। इस अन्वेषक ने ६ अप्रैल १९९ को कुत्तों द्वारा लीची जाने वाली जगह में बैठ कर, उत्तरी छत्र पहुँच कर संसार को पकित एवं रोमीक कर दिया। इस सिद्धिदान के लिए छत्रियों से कई भीर कष्ट लेते बार है और अपने प्राणों की आहुति दे दी है। पेयरी भी वहीं भीर भूत से घृष्टप्राप्त हो चुका था और उसके पैर की आठ अंगुलियों बर्त के कारण इतनी फट गई थी कि उन्हें काट देना पड़ा। अपने दुर्याग से वह इतना निहुर हो उठा था कि उसे वाप हो जाने की आशा करने लगी। इधर बॉटिंग्टन में नौसेना के अधिकारी उत्तरी फनासि एवं पचाँ का लेकर अब-मुन कर लाफ हो रहे थे। ईर्ष्या से बचकर उन्होंने उस पर आरोप लगाया कि वैज्ञानिक अन्वेषण के नाम पर घन जमा कर वह उत्तरी छत्र प्रदेश में कहीं मटक कर समय काट रहा है। और चायद उनका मन भी नहीं था क्योंकि जिस बात को मानने का मन हो उस पर अविश्वास करना अतम्म हो जाता है। पेयरी को नीचा दिखाने तथा उसकी प्रगति रोकने का उनका संकल्प इतना उम था कि प्रेसिडेन्ट मेकिमल को उसे उत्तरी छत्र में अपनी सोच जारी रखने के लिए नौसेना विभाग की जानकारी के बिना सीधी आज्ञा मेजगरी पड़ी और इस प्रकार वह अपना काम जारी रख सका।

यदि पेयरी नौसेना विभाग में ही बैठे बैठे काम करता रहता तो क्या कोई उसकी इतनी आलोचना करता? नहीं; क्योंकि तब वह इतना महत्वपूर्ण नहीं होता कि पृथ्वी में ईर्ष्या जग जाय।

अनरुध प्रान्त का अनुमण तो पेयरी के अनुमण से भी बड़ था। १८९२ में अनरुध प्रान्त ने पहल्य महान निर्वाचक मुद्रा जीता था। उत्तरी अमेरिका की वह पहली विजय थी। यह विजय होपहर में मिली थी। उस विजय में बेसले-बेसले प्रान्त को राज-नायक बना दिया था। वहाँ तक कि सुदूरपूर्व में भी उसका पर्य प्रतिपाद हुआ था। उस विजय के कारण पर्वत के बंद बर उठे। मैर' के सिमिथिपी तक के दोनों किनारों पर कहीं बस्तियों में हर्ष और उत्साह की चूर धिरक उठी। किन्तु उस महान विजय का महान विजेता उत्तर का बीर, प्रान्त का उत्साह बाद ही बंदी बना लिया गया। उसके कमाण्ड से सेवा हटा दी गई। नेराज एवं अपमान से भरकर वह लूट रोता।

विजय के बरम उत्कर्ष के समय ही अनरुध यू एल प्रान्त को कभी स्वी बना लिया गया। मुख्यतया इसलिए कि उसने अपने इतनी अधिकारियों के हृदय में ईर्ष्या एवं स्वर्षा की व्याप्त मड़का दी थी।

यदि आप अनुचित आलोचना से चिन्तित हो जाने के आदी हो तो वह तीव्र निवम प्यान में रहें—अनुचित आलोचना परोक्ष रूप में आपकी प्रीणा ही है। स्मरण रखिए कोई भी व्यक्ति मृत कुत्ते को लप नहीं मारता।

२१ यह उपाय कीजिए तो आलोचना से आपको दुःख नहीं पहुँचेगा ।

एक बार मैं मञ्जर अनरुह खंहराई बल्डर से घिंट की । ये बड़ी है ता
मिम्बुट भाई और देख बहिन के उपनाम से प्रसिद्ध थे । इन उपनामों से घायर भाव
उन्हें पहचान गब होगे । अमेरीकी नस्लना के ये जबरदस्त रंगीन एवं दोस्तीबाध
अनरुह थे ।

उन्होंने मुझे बताया कि जबानी के दिनों में उन्हें साफ़मिष होने का तीव्र
मान्ना था । प्रत्येक व्यक्ति पर ब मय्या प्रभाव समाना चाहत थे । उस दिना मामूली-
सी आलोचना भी लोगों को घुम बाधा करती थी । हिम्नु नौमना में तीव्र बय
काम करने के कारण उनकी शाय इतनी मारी हो गई है कि आलोचना का उन पर
कई असर हो नहीं जाता । उन्होंने कहा, 'मरा अग्रमान किया गया मुझे गिराया
गया और भीष नाग और भीष कदवर मरी मर्लना भी की गई । कई विगैरहों ने
मुझे काता भी । धितनी है लकड़ी थी बद्धुभाई ही, पर मैंने धिम्ता नहीं की । अब
कभी भी मैं किसी व्यक्ति को बद्धुभा अथवा गाड़ी देते मुनका हूँ । मैं उठभि आर
आम उठा कर भी नहीं देखता ।

सम्भव है कि कुछ मिम्बुट भाई बल्डर आलोचना की, आबरवकता से अधिक
उपेक्षा करत हैं हिम्नु पर तो निश्चित है कि हममें से कई, 'बात का पराण्ड बना
देत हैं और मामूली सी बात को भी बहुत गंभीर रूप दे देत हैं । आज भी मुझ पर
बल्डना पाद है । कई बयों की बात है 'स्पूफार्डन' के एक सगाददाता मरी
मोड़ सिधा की कबाओ की प्रदयन-नमा में लम्बिपिठ हुए थे । उन्होंने मरी
और कैर काम की लीजानेवर की । मैं बनमुम कर रर गया । मैंने उस भन्ना अग्रमान
माना । मैंने उन पर भी प्रज्ज कमेरी के अय्यय मिम्बुटमिष का चीन दिया ।
और कहा कि उन्हें लगे पत्र में देना सग देना पारिष का लपरी पर आपारिष
हो और जो बयों दकबाल म हा । मैं उन्हें मय्य दण्ड देते फ रिण कून-संवर था ।

हिम्नु आज मुत आरम उग व्यरहार पर लजा खाली है । आज मैं मरुल
करता हूँ कि अमरुवर पनगो पाठका म मे आधे पाठकों म तो डल मय्य का देगा
ही मरी होगा । मिम्बुट उस दण हागा उनमें से जो घाय पाठकों म उन गरब
हिम्ने की लामरी लमा हागा और बाकी जिन लोगों में उन पर ध्यान रिता होगा व
बुल ही हल्लो में इन बात का भूष भी नय होगे ।

मैंने मरुल दिया कि लोग दुम्बो क बने में बाली नरी लाल । ये इन बात की
ही दण्ड मरी बाल कि भन्ना लोरी क का मे बहो बला बला लला है । ये लो लो
जाला अल्लो ही जिना में लय बाल है । ये हमरी मोड़ म लो बला भन्ना
मामूली म मरुल की दण्ड बाल है ।

बत हम पर अमरु लाला लल, हमरी मिम्बुट उहने लल, मिम्बुट की लल
का लल मे पुता लो लल रिता लल लो ललने लल्लि लल्लि लल लल लल

विश्वासपात्र हो तो भी हमें आत्मप्राप्ति से दुःखी नहीं होना चाहिए। बल्कि स्मरण रखना चाहिए कि ईसा के साथ भी ऐसी ही बातें हुई थीं। इनके बाद अन्य छात्रों में से एक आत्म-धर्म के अनुसार केवल उन्नीस डॉलर की रकमत के कारण विश्वासपात्र कर गया। एक और छात्र ने उन्हें बुरी-नी में डबा दिया और सौगन्ध लाकर तीन बार शोषण की कि वह उन्हें नहीं जानता इस प्रकार प्रति छ छात्रों में से एक ईसा के लिए विश्वासपात्री छात्रित हुआ। फिर हम उससे अपने परिणाम की आशा कैसे रखें। यहाँ पहले मैंने यह जान लिया कि लोगों को मैं अनुरोध आलोचना करने से नहीं रोक सकता किन्तु मैं एक आत्मन्त महत्वपूर्ण काम करने की कर सकता हूँ, और वह है इस बात का निश्चय कि मुझे अनुचित आलोचना से परेशान नहीं होना चाहिए।

मैं जब अपनी बात को स्पष्ट कर हूँ। मैं यह नहीं कहता कि आप सभी आलोचना की अवकाश करें। नहीं निम्नलिखित नहीं। मैं तो यह कहता हूँ कि आप अनुचित आलोचना की उपेक्षा कीजिए।

एक बार मैंने एडिनोरे बचवेस्ट से भी यही प्रश्न पूछा था कि आप अनुचित आलोचना से किस प्रकार दार पाती हैं। अनुचित आलोचना का उन्हें जितना सामना करना पड़ा है इसे स्मरण ही जानता है। ब्राइट हाऊस में अबतक जितनी मन्त्रिभारें रह चुकी हैं उनमें से सम्भवतः एडिनोरे बचवेस्ट ही एक ऐसी मन्त्रिभार हैं जिनके धर्म मित्र भी बहुत हैं और साथ ही कट्टर दुश्मनों की संख्या भी कम नहीं।

उन्होंने मुझे बताया कि जब वे सड़पावस्था में थीं तब लोगों की टीका से अत्यन्त घबराती व भय जाती थीं। वे आलोचना से इतनी डरती थीं कि एक दिन उन्होंने अपनी ननद से इस बारे में सझाई की। उन्होंने कहा “जान्सी वे मैं वे काम करना चाहती हूँ पर लोगों की आलोचना से डरती हूँ।”

देवी बचवेस्ट की बहन ने सहाय्यमूर्ति से उसकी ओर देखते हुए कहा— जब तक तुम यह समझो कि जो कुछ तुम कर रही हो वह ठीक है लोगों की आलोचना की परवाह मत करो। एडिनोरे ने मुझे बताया कि जिन दिनों मैं ब्राइट हाऊस में थी वह सम्भव मेरे लिए एक आचार बन गई। उसने मुझे बताया कि आलोचना की अवकाश करने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने को एकदम बड़ बना दें। एडिनोरे बचवेस्ट ने सम्भव ही कि अपने मन में जो उचित समझो करो। आलोचनाएँ तो होंगी ही चाहे तुम कुछ करो या न करो।

जब स्वर्णाय छी मेन्सु ४ बाथ स्ट्रीट में अमरीकन अन्तर्राष्ट्रीय कोरपोरेशन के अध्यक्ष थे तब मैंने उनको पूछा था कि क्या आप भी कभी आलोचना से दुष्प्र होते हैं। उत्तर में उन्होंने बताया कि ‘हैं पहले मैं आलोचना से उपेक्षित हो जाता था। मैं चाहता था कि मेरे संगठन के सभी कर्मचारी मुझे पूरा पुष्ट समझें। और यदि कोई ऐसा न समझता तो मुझे श्रेष्ठ होता। पहले मैं उस व्यक्ति को प्रसन्न करने का प्रयास करता जो मेरी टीका करता किन्तु ऐसा करने में मैं

हिन्दी और को मात्राएँ एवं उच्चेरित कर बैठना। जब मैं उठ व्यक्ति स न
पढ़ान की कायिग करता ता वृद्धे लोग मदक उठते। अतः मुझे विरित हुआ
कि व्यक्तिगत आत्मगता स मनःत हुए लोगों क दृष्टि पर कितना अधिक महत्त्व
लगाने की कोयिग करता हूँ। मेरे दुस्मनों की गंम्या उठनी ही अधिक बढ़ती जाती
है। तब मैंन मरन मन में विचार किया कि सामान्य लोगों स ऊपर उठकर व्यक्ति
पर आलोचना भवत्प हाँ, इन्प्लि उनही बागों का दरगुजर कर जाना ही ठीक
है। हम विचार में मुक्त अव्यक्ति कदापि नहीं। तब से मैं भरतक उत्तम काय करता
और आलोचना की उपेक्षा करता।”

हिन्दु स्वर्गीय दौलत टकर, मधुली झा से भी एक कदम आगे बढ़े हुए हैं।
व आलोचना का स्वीकार कर दिन और रात में जनता में उठती मिट्टी उड़ान।
जब एक बार वे दरिबार का दोरार में आयाहित म्यूजिक डिप्लोमैटिक डिप्लोमैटिक
मारबन्दा (रहियो बापदुद बापदुद) पर विभाषित के समय हिन्दी कर रहे व
एक महिला में पत्र लिग कर उन्हें लडा योगवाज विवेता और मीरु करा।

आगामी समाद में टकर ने वह पत्र रेटिया पर साफों मुननबाणों का पद कर
मुनाया। आनंद पुस्तक ‘मन एण्ड म्यूजिक (व्यक्ति और संगीत) में उद्घोषित किया है
कि रेडियो पर पत्र पढ़े जाने क कुछ रिक्तों का भी उसी महिला का ठीक वैसा ही पत्र
बिना किसी परिवर्तन क फिर से उन्हें प्राप्त हुआ। नि टकर न लिता है कि मैं नहीं
समझता कि उनका उस रेडियो माध्यम की कोई परवाद नहीं की जरूर की होगी।
आलोचना की हम प्रकार महत्त्व करने वाले व्यक्ति की प्रतीति कि बिना हम नहीं रह
सकते। हम उसकी गम्भीरता उसका हम अनुमन और विनाशी हमारा भी समनुय
ही प्रतीति करते हैं।

डिगटन में विदायी पत्र के समय मायन करने हुए बाग्य हाव में रईयन
किया कि उस सबसे महत्त्वपूर्ण दिहा ‘प्राब स्टीव मिंग में काम करने वाले एक बृद्ध
जर्मन ने लिपी। वह बृद्ध जर्मन मिंग क अन्य मजदूरों क साथ युद्धकालीन समय
समय बर्लन में उल्लस गया और उन मजदूरों में मुख्य में आकर उस नदी में पंक
रिहा। भी प्राब करने हैं कि जब वह बीचह और पानी में नना घर कार्बनर में
पादा ता मैंन उसका पूजा कि “देना हमने उन मजदूरों का का” करा कि उम्मत
मैंने नदी में पंक रिहा। उनका उत्तर रिहा, “मैंने उन्हें कुछ नहीं करा कि
हैम रिहा।

भी प्राब ने बताया कि उम्मत की हम जर्मन के उन मिर हैंम रिहा
पानी का अपना माया क्या रिहा है।

अन्तिम आलोचना के दिवार हमें बर लडा के रिहा व हमें वह लडा
नहीं है। आत्म रिहा करने वाले स न न आन रिहा का लडा है हिन्दु
अन्तरी लडा पर हैंम दे उम्मत आन का बोले।

यह—मुझ की मीरपता के दिनों में सिङ्गन टूट कर रह जाता यदि उसने अपने सभी धृष्ट आलोचकों की आलोचना के प्रति मौन रहने का पाठ न सीखा होता। अन्ततः उसने कहा था — यदि मुझ पर किये गये उन सभी आलोचकों का उत्तर न देकर केवल उन्हें पढ़ें मी तो मुझे अपना यह बन्धा छोड़कर कोई दूसरा बन्धा अधिकार करना पड़े। मैं मरसक अष्टक से अष्टक काम करने का प्रयास करता हूँ और उसे अन्त तक निमाने का प्रयत्न भी करता हूँ। यदि अन्त सिद्धिदायक हुआ तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है उसकी तुलना नहीं। किन्तु यदि अन्त में सन्त परिणाम निकले तो चाहे भगवान की आज्ञा कया न कहें कि मैं तभी हूँ। हकीकत में कोई फर्क नहीं पड़ता।

यदि हमारी अनुचित आलोचना हो तो हमें यह दूसरा नियम स्मरण रखना चाहिए —

१) आलोचना की उपेक्षा कर मरसक उत्तम कार्य करो।



मेरे निजी कागजातों में कुछ कागजात ऐसे हैं जिनमें मेरी भूँ का विवरण है।

कभी कभी मैं अपने छात्रों को इन भूँ का कुछ अंश लिखाता हूँ किन्तु यह इतने मूर्खता पूर्ण एवं वैयक्तिक है कि उनको लिखाने में बड़ी धरम आती है भार इसलिए उन्हें मैं स्वयं ही लिख भेठा हूँ।

मुझे आज भी मेरे प्रति की गर से आभाषनाएँ याद हैं जिन्हें पन्द्रह वर्ष पूर्व मैंने अपनी भूँ के अन्य विवरण के साथ जाड़ दिया था। अगर मैं पूणतया ईमान दारी बरतता तो अब तक मेरी भूँ के विवरण का एक लम्हा—चौड़ा बिंदु तैयार हो जाता। बस लंदन पूर्व बाइपास लाउल में जो बात कही थी उसे मैं पूण तयार के साथ वहाँ भजन बार में दुहरा सकता हूँ— मैंने लूथ रोडानी की ओर भूँ की लूथ की।

आज जब मैं अपनी भूँ का विवरण करता हूँ, तो मुझे बतानेकी मनमग्नता की अन्यथा नहिं समस्याओं को गुप्तज्ञान में छुपाता मिलती है।

मैं पहले अपनी लारी कठिनाइयों तथा दुर्गता के लिए दूसरों को दोषी ठहराता था। किन्तु अबो अबो मेरी उमर बढ़ती गयी और मैं समझता होता गया मुझे प्रतीत होने लगा कि अन्तिम विश्वास में, मैं ही अपने दुर्भाग्य एवं कठिनाइयों के लिए जिम्मेदार हूँ। कितन ही ऐसे स्थिति हैं जिन्होंने उमर बढ़ने पर इस लम्ह को महसूस किया है। नेतोस्मिन न मेम्बर इत्यादि में कहा था, अपने व्यवहार का कारण बचन मैं स्वयं हूँ। मैं स्वयं अपना लम्ह बना दुर्गम रहा हूँ और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण भी हूँ।

मैं आसको अपने एक परिचित कलाकार की आभारित्वन एवं अनुमानन लाइली कहानी सुनाता हूँ। वह कलाकार का—एच पी राबन्स। १९४४ की ११ जुलाई के दिन स्पोर्ट्स के हाउस एम्बेलेडर के दरबारों के भण्डार में उसकी आकस्मिक मृत्यु का जनासार देशभर में फैल गया। उस मुनकर बाग म्यूड (आमार कट्ट) के लार्ड को गहरा धक्का लगा अबो कि वह अमरीकी धर्म-लोक का नेता था। वह ६ बाग म्यूड के वायव्यीय मैदान में देह तथा दूध कर्मों का भण्डार था। इनके साथ ही वह कई बड़े कोर्गेरानों का टायरेक्टर भी था। उसने लार्ड को दिया प्रेम की थी। अब एक देहाती लार्ड में कर्मों की हेमिलन में उसने अपना जीवन आरम्भ किया था। उसने वह वह अमरीकी लीज व का वेस्टि मैनेजर बन गया और इन प्रकार प्रीति एवं लार्ड के मार्ग पर वापस रहने लगा।

जब मैंने भी हाउस में आसों लार्ड का लार्ड लार्डों का भण्डार किया तो मुझे उस लार्ड में बताया कि— कौन से मैं दिनभर में अपने दिनों-दिनों का लेता जन्मा लार्ड था। मैंने कुछ के आसों लार्डों की गर से मेरे लिए व ई कर्मों में मेरी लम्ह बच कि मैं जानूँ है कि इन्हीं लार्डों की गर से कुछ लम्ह में अपने लार्डों के कर्मों का लेता जन्मा जाने में लार्ड आसों लार्डों एवं

आत्म-समीक्षा में व्यतीत करता हूँ। मोहन के उपरान्त मैं अपनी, कार्यक्रम की डाढ़ी खास्ता हूँ और सोमवार की सुबह से आरम्भ होनेवाली सभी प्रवृत्तियों विचार-विनिमय, बैठ तथा बैठक आदि का विचार करता हूँ। मैं पता लगाता हूँ कि अनुष्ठान पर मैंने क्या गूँथ की? यह कौनसा काम था जो ठीक था तथा मैं अपनी कार्यविधि में किस प्रकार सुधार कर सकता हूँ। अपने अनुभव से मैं क्या शिक्षा ग्रहण कर सकता हूँ। कभी कभी अनुष्ठान की समीक्षा से मुझे क्या लेग होता है मुझे अपनी मंवर मूर्खों पर अचम्भा होता है। इतना अचम्भ है कि समय की गति के साथ मेरी मूर्खों की संख्या भी बढ़ती रही है। वर्ष प्रतिवर्ष 'आत्म-विस्मरण' की इस प्रवृत्ति से मुझे जितना अधिक ज्ञान हुआ उतना अन्य किसी बात से नहीं हुआ।

सम्भव है एव पी हार्वेड ने यह प्रवृत्ति बेन मॅककिन से अपनाई हो। दोनों में अन्तर इतना ही है कि मॅककिन धनिवार की रात तक प्रतीक्षा नहीं करते थे। वे रोब रात को ही दिन भर का चेन्ना जोला करने का कष्ट उठा लेते थे। उन्हें विश्वास हुआ कि उनमें तेरा गम्भीर दोष है। उनमें से तीन वे थे—समय नष्ट करना निरक्षमी बातों में उलझना लोगों से विवाद करना और उनकी बातों का काट करना। बुद्धिमान मॅककिन ने महसूस किया कि जब तक वे दोष दूर नहीं हों काम पार नहीं पड़ेगा। इस विचार से प्रतिदिन एक सप्ताह तक एक दोष को लेकर उसे मिटाने का प्रयत्न करते और इस बात का भी विचार रखते कि उस दैनिक प्रतियोगिता में विजय किसकी रही। दूसरी बार वह दूसरे दोष को लेते और उसे दूर करने का प्रयत्न शुरू कर देते। अपने साप्ताहिक कार्यक्रम के अनुसार दो से भी अधिक वर्षों तक उन्होंने अपने दोषों के विरुद्ध संघर्ष जारी रखा।

परिणामस्वरूप यदि यह अमेरिका के अत्यन्त प्रभावशाली एवं लोकप्रिय व्यक्ति बन गये तो आश्चर्य ही क्या?

एडवर्ड हबार्ड का कथन है कि "कम से कम पौंच मिनट के लिए तो प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन मूर्ख बनता ही है। हमारी बुद्धिमानी इसी में है कि पौंच मिनट के समय की इस अवधि को कटने न दें।

भोस आदमी अल्प आलोचना मात्र से ही उत्तेजित हो उठते हैं किन्तु बुद्धिमान व्यक्ति उन व्यक्तियों से, जिन्होंने उनपर आक्षेप किया है उनकी निन्दा की है तथा विवाद बढ़ाया है शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसी कथन को वास्तव वाइडमैन ने और तरह से अमिष्पक किया है— हमने उन्हीं से शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने हमारी प्रशंसा की हमसे सहृदयता रखी और हमारे सहयोग के लिए उत्तर रहे। परन्तु हमने उन व्यक्तियों से भी कोई शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने हमारी अवज्ञा की हमारे विरोधी बने अवज्ञा हमसे विवाद बढ़ाया।

अपने एजुओ की आलोचना की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी कटु से कटु आलोचना स्वयं कर उनकी मात दे देनी चाहिए। हमें चाहिए कि विरोधी हमारे

राज बताएँ उसका पहले ही हम अपनी कमजोरियों से घुड़फारा पा जाएँ। शास्त्र दारविन ने यही किया था। कहा जाता है कि अपनी ही आत्मपत्ता में दारविन ने पन्द्रह वर्ष बिता दिए। जब दारविन ने अपनी अमर पुस्तक 'द थोरेटिक्स ऑफ स्पेसिज' (प्राणियों की मूल उत्पत्ति) की पाण्डु लिपि तैयार कर ली तो उन्हें महसूस हुआ कि सृष्टि साबुबी उनका वह बान्तिवक्त्री विचार बौद्धिक एवं धार्मिक छेत्रों में छल्ला मचा देगा। इसलिये वे अपने आत्मोपेक्ष स्वयं बन और पन्द्रह वर्ष उम्हाने अपने परिणामों की पुनरावृत्ति करने, उन्हें का पुनोत्पी देन तथा अपने निष्कर्षों की आपानना करने में बिता दिए।

मान छीरिए, कोई आरक्षो निरा मूल' कहे और मलना करे ता आर क्या करेग ? नाराज होगे या उछेकित हा उठेग ? एलिय, लिन्न ने क्या किया था - लिन्न कसुद रिमाग क तबिब एडवर्ड एम स्टैन्डन ने एक बार लिन्न को निरा मूर्त कहा। स्टैन्डन इसलिये उछेकित थे कि लिन्न उसके मामलों में हस्तक्षेप करते थे। एक रक्षापी राबनीविक का गुग करने के लिए लिन्न ने उना की कुछ दुकदियों का स्थानान्तरण करने का हुक्म दे दिया था। स्टैन्डन ने आठा मानन से न करत हम्कार ही किया बल्कि उग्रद्वि यह भी कहा कि लिन्न निर मूर्त हैं जो ऐसे हुक्म पर हस्ताक्षर दिखे। तब क्या हुआ ? जब लिन्न को इसके बारे में बताया गया तो उग्रद्वि शम्भ माघ से गुजर दिया "यदि स्टैन्डन ने मुझे निरा मूर्त कहा है तो मैं तब ही मूर्त हूँगा क्योंकि मैं माघ खरी बात कहन हूँ। मैं स्वयं जानर इस बात का पता लगाऊँगा।

लिन्न निधय ही स्टैन्डन से मिलन गब और स्टैन्डन से उन्हें मनवा दिख कि उनमें गम्भ हुक्म दिया गया था और लिन्न ने उस हुक्म का पालन कि लिया जब लिन्न का पता चलता कि आत्मपत्ता लघाई से की गई है तबकि एवं तब पा आपर्णित है भार लक्ष्योय की माहना से की गई है ता वे उसका रक्षण करने।

हमें भी उसी आत्मपत्ता का रक्षण करना चाहिए, क्योंकि हमारे द्वारा किने गए वस्तुओं में से न करत लीन ही के ली इन्हीं की आया हमें गम्भी चाहिए कम से कम मिन्टोर एक्सेन्ट ता इतनी ही आया रग। य जब वे स्टारट हाउस में इन्टिरेन्ट थे। आइन्स्टीन बही लक कहन थे कि उनका भी बल्य में से मिन्टोर दान होइय।

ता राज गम्भ का कथन है कि "मान का मे हमारे मल्ल विषयों से थोड़ा विरोधों के विचार लगे थे अविह मिहट हा है।"

मे जानता हूँ कि उक्त कथन सत्य एवं सही है। फिर भी जब बही बातें मेरे आत्मपत्ता करने लगता है तो मेरे दिमाग में का इरादे लक्ष्योय दिना आत्मपत्ता से निजों को जान ही जाना बल्य करने लग जाता हूँ। जब मैं इन्कर देता हूँ जाना हूँ तो मान में उग्रद्वि लगता हूँ। हम सभी आत्मपत्ता का निम्न कर रहे और मान का दिके लगता है दिना लगे लक्ष्योय कि इन्हीं से न ली एवं उनका

क्या है। हम विवेक को हाथ में रख कर केवल भावनाप्रधान प्राप्ति रह जाते हैं। हमारा विवेक भावनाओं के घूमिछ एवं कुछ सागर पर डोली की तरह घरेले लुत्ता रह जाता है। हम में से अधिकांश समझते हैं कि अपनी वर्तमान परिस्थितियों के बारे में जो कुछ हम सोचते हैं सही है किन्तु सम्भव है कि बाकीस बय उपर्युक्त हमें अपने वे ही विचार मूर्खतापूर्ण प्रतीत हों और हम उन पर हँसने लगे।

विभिन्न वाद एक छोटे से कक्ष में प्रसिद्ध पत्र-सम्पादक थे। उन्होंने अपने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के विषय में लिखा है कि उन दिनों वे एक अन्तर्द्व, मूर्ख एवं उदर प्रकृति के मुषक थे और प्रतिक्रियावादी थे। सम्भव है आज से बीस बय उपर्युक्त हम भी अपने आज के व्यक्तित्व के आगे ऐसे ही विमर्श लगाएँ। कौन जाने ! हो सकता है।

पूर्व परिच्छेदों में आपको बता चुका हूँ कि अनुचित आलोचना के प्रति केवल रवैया अपनाया जाय ! एक वृत्ता उपाय भी है—जब अनुचित आलोचना को लेकर आपका सून लौसने लगे तो मन ही मन विचार कीजिए—“मैं अपने में पूर्ण नहीं हूँ। जब आहन्तरीन सौ में से निन्दाग्रहे बार गण्य होना स्वीकार करता है तो हो सकता है मैं सौ में से अस्सी बार गण्य होऊँ। हो सकता है कि आलोचना सही हो। यदि मैं आलोचना क बोध्य होऊँ तो मुझे उसके लिए आलोचक को कबहार देना चाहिए और उसके जम उठाने का प्रयास करना चाहिए।

पेन्सोबेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष वार्स ह्युनेन प्रतिवर्ष बोब हाप को रेडियो पर प्रस्तुत करने में जसों डाक्टर लर्न करते हैं। वे कार्यक्रम की प्रशंसा में प्राप्त हुए पत्रों को न देखकर आलोचना से गरे पत्रों को बेसने पर जोर देते हैं। वे जानते हैं कि उनसे कुछ सीखा जा सकता है।

फोड कम्पनी अपने प्रबन्ध एवं कार्यसंवादन के दोषों का जानने के लिए इतनी उत्सुक रहती है कि हाथ ही में उसने अपने सभी कर्मचारियों को कम्पनी की आलोचना करने के लिए आमन्त्रित किया था।

मैं एक सलुन बेचनेवाले को जानता हूँ जो अपनी आलोचना करवाना चाहता था। जब उसने फोडगेड कम्पनी की ओर से सलुन बेचना आरम्भ किया तो उसे मार्जर बरसी नहीं मिचते थे। उसे अपनी नीकरी से हाथ जो बैठने का मय रहने लगा। उसे माझम था कि सलुन में जयवा उसकी कीमत में कोई भी दोष नहीं था बल्कि दोष स्वयं उसी में कहीं था। जब वह बिक्री करमे में असफल रहता तो प्रायः मफान के हर्ष शिर्ष गच्छी को लोचने के प्रयास में बचकर काटने सम्यता। वह सोचता—क्या मैं डोबाहोकर रहता हूँ ! क्या दुकानें उत्साह की कमी हैं ! कमी तो वह बोटकर फिर व्यापारी के पास जाता और कहता—‘मैं सलुन बेचने की नीयत से आपके पास बोटकर नहीं आया हूँ ! मैं आपकी आलोचना और तबाह चारता हूँ ! क्या आप मुझे बताएँगे कि आपको सलुन बेचने के प्रयास में मैंने कहाँ और क्या

गन्तवी थी। मात्र मुताते अधिक अनुभवों एवं तरह-तरहों की हैं। मेरे विषय में मात्र ही क्या आलोचना है। रहस्यवाद कहें तो शिष्ट, मजाक नहीं।

उसके उच्च रंग को देखकर बहुत से लोग उत्तम मित्र बन गए और उस अमूर्त रूप का स्वरूप मिलने लगा।

आज बड़ी स्पष्ट संसार में सबसे अधिक साधुन कानून पानी कास्काट पम्पनिज पीपल का कम्पनी का अस्पष्ट है। उत्तम नाम है एच. स्टिल है। गठन के बाद चौदह अमेरिकन ही ऐम. ए. प्रिन्सिपल आप, उत्तम १४ १४१ डॉलर की आप से अधिक थी।

एच. पी. होवेस तथा इन मैकनिज में आँकड़ा बदलाई महान आत्मी ही कर सकता है। और अब आप भी डॉ. क. सामने गए हाकर देखिए कि कहीं आप भी उन्हीं में से हो नहीं हैं।

आलोचना की दिशा से बचने के लिए वह हीनत निवृत्त है—

हमें अपनी भूमि का ऐसा रूपना चाहिए और अपनी आलोचना स्वयं करनी चाहिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं अतः हमें बड़ी करना चाहिए, जो है एच. स्टिल में दिया—हमें लोगों की निष्ठा, सामंजस्य एवं स्वनामक आलोचना जाननी चाहिए।



भाग ७ का संक्षेप

आलोचना की विमर्श से बचने का उपाय

नियम १ - अनुचित आलोचना बहुधा परोप में हमारी प्रवृत्ति ही है। प्रायः उसका अर्थ यह होता है कि आपने दूरियों में स्वार्थ एवं ईर्ष्या को भरकाया है। हमें यह देखिये कि हमें कुछ को कोई बल नहीं मारता।

नियम २ - आलोचना की उपेक्षा कर मरतक उत्तम कार्य कीजिए।

नियम ३ - अपनी भूमि का लेखा देखिये और अपनी आलोचना स्वयं कीजिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं, इसलिये हमें बही करना चाहिये जो है एवं स्थिर ने किया था— हमें लोगों की निष्ठा कामकारी एवं रचनात्मक आलोचना जाननी चाहिये।

निरन्तर करता रहता है।" वस्तुतः हरबार की सिफुइन के उपरान्त दुप को निश्चित आराम सिखा है। यह प्रति मिनिट सामान्यतया सघर बार पड़कता है। बीबीस बरों में केवल नौ घण्टे यह काम करता है और पन्द्रह घण्टे विराम।

यह द्वितीय महायुद्ध के दिनों में सर विन्स्टन चर्चिल अपनी सघर बर्ष की अवस्था में ब्रिटिश साम्राज्य का युद्ध संचालन करते हुए प्रति दिन सोल्ह घण्टे कार्य करते थे। यह एक अपूर्व एवं निश्चय बात थी। किन्तु इसका रहस्य क्या था? यह प्रति दिन सघरे ग्यारह बजे तक निस्तर में बैठे बैठे ही अपना काम करते थे। वहीं वे कागजात अथवा पत्र पढ़ते, व्याख्यान लिखवाते, रेडियो पर बात करते तथा महत्वपूर्ण बैठकें बुलाते। दोपहर के मोहन के उपरान्त वे पुनः एक घंटे के लिए सो जाते। संध्या का मोहन करने के पूर्व वे फिर दो घण्टे सो जाते। उन्हें यकन मिटाने का प्रयास नहीं करना पड़ा क्योंकि उन्होंने कभी यकन को पास फटकने तक नहीं दिया। क्योंकि वे प्रायः आराम कर लिया करते थे और इस प्रकार भारे से भी अधिक समय तक स्वस्थता एवं ताजगी के साथ काम कर पाते थे।

जोन डी रोकफेस्टर ने जीवन में दो अपूर्व रेकार्ड स्थापित किये थे। उन्होंने बहुत दौलत जमा की। वे अपनी सानी के संसार में पहले व्यक्ति थे और साथ ही वे अज्ञान के बर्ष तक जीवित रहे। उनकी सफलता का रहस्य क्या था? सबसे प्रमुख कारण था लम्बी आधु सीमे की उनकी पुस्तैनी विरामता। वृत्त कारण था हर दिन दोपहर को अपने ऑफिस में जाया घण्टे सो लेने की आदत! वे अपने ऑफिस के कोठ पर लेट जाते और फिर चाहे अमरिका का प्रेसिडेन्ट ही फोन पर क्यों न हो, वे न उठते।

'वार्ड बी टावर्ड' नाम की अत्यन्त सुन्दर पुस्तक में जेनिमस डब्ल्यू जोसफिन बताते हैं कि आराम का अर्थ बेकार पड़े रहना नहीं है। आराम का अर्थ है शक्ति अर्जन। 'बोड़े से आराम में भी काफी शक्ति है। केवल पौष मिनट की लपकी ही आपकी सारी यकन दूर कर सकती है। केवल बॉक के पुराने जिसमही कोनी मेक में मुझे बताया कि जब कभी यह दोपहर में लपकी स्थिति बिना कोसने जाता है पौष पारी तक ही लेख सकता है किन्तु यदि वह पौष मिनट भी सो लेता है तो बिना यकन का अनुमान किये पूरा लेख लेता है।

जब मैंने ऐम्बिनेर रचनेस्ट से पूछा कि 'बारह बर्ष ब्याइट हाउस में रह कर आप यकन के बारे में बोझिल कार्यक्रम को किस प्रकार निभा लकी? तो उन्होंने उत्तर दिया कि किसी भी समा में मान्य देने अथवा सेमों से भेंट करने के पूर्व मैं प्रायः बीस मिनट तक अपनी कुर्सी में ऑल्टै मूँकर आराम कर लिया करती थी।

हाल ही में मैंने जेनीभोन्गी से उसका मेडिसन स्क्वायर गार्डन स्थित ड्रेसिंग रूम में उसके साथ भेंट की। पशु-मेले के कार्यक्रम का वह तीव्र आकर्षण था। उन्होंने एक पलंग की ओर निर्देश करत हुए कहा—मैं रोच दोपहर को इस पलंग पर अपने कार्यक्रम के दौरान में एक घण्टे तक विराम कर लेता हूँ। जब मैं होसियुड में

बिज बनाने में व्यस्त रहता हूँ ता पिन भर में करीब तीन बार एक बड़ी आराम कुर्सी पर कम मिनट के लिए सो लेता हूँ। उससे मुझे आत्यधिक रफ़्तार मिलती है।

एडमन जब भी चाहता था लेता था और इसीलिए उसमें इतनी अधिक शक्ति एवं शक्ति रहने की क्षमता थी।

मैंने इनकी बात से उनको ८ बी. बर्गों के कुछ ही दिन पूर्व भेंट की थी। मैं उनकी रफ़्तार और ताकत का देखा कर देखा रह गया। उन्होंने कहा—¹⁴ यदि बैठ न करने का अवसर हो तो मैं कभी नहा नहीं रहता और यदि छट करने का मौका मिल तो बैठा नहीं रहता।¹⁵

आधुनिक विद्या पद्धति के पंडित हारन मन ने भी वृद्ध होने पर यही किया। दिन दिनों वह पसीम के बलिष्ठ व अप्यथ व अगले पक्ष पर बैठ कर विचारों में मग्न रहने लगे।

हॉलिवुड के एक विचारक निरेंद्र का मैंने ऐसा ही उपाय का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बाद में मान लिया कि इस उपाय ने उनमें एक अंतर किया। वे महात्मा महा गान्धर्विन मगर के साथ अपनी क निरेंद्र के जैक परदाक व। दिन दिनों व मुक्त से मिलने आये एम जी एम के लु-बिज विभाग के अप्यथ व। वे यके-सीधे एवं निरंक व। सभी पौरुषिक दवाएँ एवं विद्वानों का प्रयोग वे कर चुके व। हिन्दु विधी से भी कोई काम नहीं हुआ था। मैंने उन्हें रोब आत्म में लेने की बात सुनाई। आराम के बाद ही इस सम्बन्ध में मैंने उन्हें बताया कि वे ऑरिज में पड़े पट अपने पत्रों तथा अन्य कमपार्सियों के साथ बात करें।

जब हा पर उपाय में उनसे निम्न हो उन्होंने मुझे बताया—¹⁶ उस उपाय का सुझाव महारा प्रभाव पड़ा है। यह होकर न भी यही सुझाव दिया है—पट्टे में लगे पिंनों के विषय में विचार विमर्श करने समय अपनी कुर्सी में लनकर बैठा रहता था। अब 'होना' व समय अपने ऑरिज के साथ पर आराम से बैठ जाता हूँ। अब मैं अपने का काम पर्वों की अनेक अधिक स्वरण अनुभव करता हूँ। मैं करने की क्षमताएँ ही पट अधिक काम करता हूँ हिन्दु धर्म का अनुभव नहीं करता।

मात्र पर यह सब बगल में ही यदि आप रचनाकार हैं तो एडमन तथा नाम गान्धर्विन की सीधे ऑरिज में लगे लगे और यदि मात्र एक उपाय है तो आप ऑरिज के लक्षण के करीब विचार विमर्श पर विचार विमर्श करने पर लगे। हिन्दु धर्म मात्र विचार और मात्र में रहता है तथा दूसरे में भोजन के लिए पर लगे है। माइन के उपाय एक मिनिट तक तो कम से कम का ही लगे है। उनका उपाय ही माइन की सीधे दिया गया है। मुझे के दिनों में अमरिजन तथा का लक्षण बनने में वे हानि लगे रहता है कि उन्हें दूसरे का ही विचार मिला रहता। यदि आप रचना करें व है और माइन अपना काम का ही अवकाश है कि वे ही ही मात्र ही लगे रहता है। इन दिनों पर माइन में लगे लगे लगे है और ही और माइन का लगे है।

महात्मा बीमा की रहस्य आपकी पत्नी की आपसे कम उमर वाले किसी व्यक्ति से विवाह करने में भी सहमतता कर सकती है।

यदि आप बीमा को न भी तो सकें तो कम से कम बीमा के मोशन के पूरे एक घण्टे लेटने का प्रयास कीजिये। यह काफी सस्ता एवं असरकारक उपाय है। यदि आप छा: - सात घण्टे के करीब एक घण्टे तक तो सकें तो आप अधिक काम करेंगे। कैसे? बीमा को मोशन के पूरे एक घण्टे तक ही गई नींद और रात को बीमा छा: घण्टों की नींद, आठ घण्टे की लगातार नींद से अधिक सामकरी होती है।

शारीरिक श्रम करने वाला व्यक्ति यदि अधिक विभ्रम करे तो अधिक काम कर सकता है। मेमोरेम स्टीड कम्पनी में साइंटिफिक मैनेजमेन्ट इन्वीनिवर काम करते हुए मैडरिक डेकर इस कथन को साबित करते हैं। उन्होंने देखा कि मजदूर प्रतिदिन लगभग १२½ घण्टा बीमा हुआ हुआ पर कहाते थे और मना तक बक जाते थे। उन्होंने कहा है कि बाँके सभी कारणों का वैज्ञानिक अध्ययन किया तो उन्हें पता चला कि उन व्यक्तियों को प्रतिदिन १२ घण्टा बीमा करने की बनावट सैलापीर घण्टा बीमा करना चाहिए। उन्होंने मना किया कि मजदूरों को अब से बिना बके चार गुना काम करना चाहिए।

डेकर ने अपने कथन को सिद्ध करने के लिए स्टीड नाम के व्यक्ति को कुछ विशेष स्टोपवॉच (निश्चित समय पर बन्द हो जाने वाली घड़ी) के सहारे काम कर पड़ा। जो आसानी पड़ी लेकर लका गया वह कहा-मन लड़ उठाओ अ विभ्रम करो बैठ जाओ। अब पको अब बैठ जाओ।

परिणाम क्या हुआ? स्टीड ने एक दिन में सैलापीर छह घण्टे का काम १ घण्टा मजदूर १२½ घण्टा ही बीमा रका। अब तक मैडरिक डेकर मेमोरेम रह, उन्होंने देखाते में तीन वर्ष तक काम करके वह कभी नहीं सका। और व इतकिया कि बकने के पूर्व ही वह आराम कर लेता था। वह एक घण्टे में लगभग २६ मिनिट काम करता और १४ मिनिट आराम करता। यद्यपि काम से अधिक व आराम करता था फिर भी अन्य साधियों से चार गुना अधिक काम कर लेता था वह कोई मुन्ती-मुनारी बात नहीं है। आप स्वयं इस रेकार्ड का विस्तृत देखें कि निश्चित पुस्तक मिन्टिपस ऑर साइंटिफिक मैनेजमेन्ट में पढ़ सकते हैं।

इसे फिर से गहराई से - बड़ी कीजिये जो सेना में किया जाता है - आठ कीजिये। जिस तरह आपका इरादा काम करता है उसी तरह आप भी काम कीजिये बकने के पूर्व ही आराम कर लीजिये। इस से आप अधिक काम कर सकेंगे।

की आकृति वनी हुई तो नहीं है ? यदि आपका शरीर पुनर्ने कपड़े के गुथे की मूर्ति
दीर्घ एवं छबीला नहीं है तो आप अपनी में स्नायु एवं मांस पेशियों का तनाव न
ब्रह्मण उत्पन्न कर रहे हैं।

क्या कारण है कि हम रिमागी काम करते समय ब्रह्मण उत्पन्न तनाव महसूस
करते हैं ? जोसेफिन कहते हैं—“ शायद वह तो सभी मानते हैं कि कठोर कार्य के लिए
प्रयत्न की मायना की अपेक्षा रहती है अथवा वह मछी—मूर्ति सम्पन्न नहीं हो
पाता। ” अतः जब हम श्वात को केन्द्रित करते हैं तो हमारी मूर्ति यह जाती है।
हम कंधों को झुका छेते हैं। अपनी मांस पेशियों में प्रयास की अवस्था उत्पन्न करते
हैं जो किना ऐसा किए हमारे मस्तिष्क की चरा भी सहमता नहीं करती।

कितने दुःख की बात है कि जो व्यक्ति एक पेशा में लगे करने की हिम्मत नहीं
करते वे ही आज अपनी शक्ति को बर्बाद करने पर दृष्टे हुये हैं।

इस स्नायु—ब्रह्मण का क्या इलाज है ? आराम ! आराम ! और आराम !!!
अब आप अपना काम कर रहे हो तब आराम करना सीखिये।

क्या यह करना आसान है ? नहीं। सम्भवतः आपको अपने जीवन भर की
सभी आदतें बदानी पड़ें। किन्तु आप का यह प्रयास अनकारी रहेगा क्योंकि
इससे आप के जीवन में अन्तिम परिर्वर्तन हो आएगा। बिस्मिन् बेन्ट ने अपने
निरुक्त 'आराम का सिद्धान्त' में कहा है कि—‘ बुरी आदतों के कारण ही अमरीकी
जीवन में तनाव का आधिक्य है अकल्पनीय है। और उसकी अमिष्मति में रहना
एवं वेदना है। तनाव एक आदत है और आराम करना भी एक आदत है जो
आदतें मिटाई जा सकती हैं और अच्छी आदतें वाली जा सकती हैं।

आप आराम किस प्रकार छेते हैं ? आप इसकी शुरुआत रिमाग से करते हैं
वा स्नायु से। दोनों में से किसी एक से भी आप यह शुरुआत न कीजिये। आप
इसकी शुरुआत मांसपेशियों से कीजिये।

आइए, अब ऐसी कि मांसपेशियों से शुरुआत कैसे की जाय ? मान धीमे
हम बीलों से इसकी शुरुआत करें। आप इस अनुच्छेद को पूरा पढ़ जाइये और
इसके उपरान्त पीठ के सहारे उठग बैठ जाइये और पुन आप बीलों से
कहिए— जाने दो ! जाने दो ! अपने पर बोझ न दालो कभी नजर न करो
जाने दो, जाने दो एक मिनट तक इसी की बीरे बीरे बुझाइये।

क्या आपको पता नहीं चला कि ऐसा करने से बीलों की मांसपेशियाँ
आपकी आज्ञा मानने लगती हैं ? क्या आपको अनुभव नहीं हुआ जैसे कि किसी ने
अपने हाथों से आपका तनाव हूर कर दिया है ? यद्यपि यह विस्थापन के बाहर की
बात माध्यम होती है। किन्तु जब ही आपने एक ही मिनट में आराम करने की कला
का रहस्य एवं उसकी कुँची प्राप्त कर ली है। आप अपने बबड़े, गर्दन, चेहरे, कंधे और
तारे शरीर की मांसपेशियों का साथ भी उपयुक्त प्रयोग कर सकते हैं। किन्तु सबसे
प्रमुख बीलों की मांसपेशियाँ हैं। किन्तु विस्थापन के बाहर एडमन्ड वेल्डमन

तो यहाँ तक कहते हैं कि यदि आप औलो की मांसपेशियों को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सभी संकट भूल सकते हैं। स्नायु-तनाव को दूर करने में औलो की प्रमुखता इसलिये है कि य शरीर के द्वारा काम में लगे जाने वाली एक-चौपाई स्नायु-शक्ति का नष्ट कर देती है। और यही एक कारण है कि इतने अधिक मनुष्य पूरा स्वस्थ रहि क जाने हुए भी मज्जर स परेशान रहते हैं। वे अपने नेत्रों पर तनाव मान हैं। प्रसिद्ध उन्मत्तास लेखिका रिचर्डसन का कथन है कि जब वह बच्ची थी, एक बूढ़ व्यक्ति से मिली थी जिसने कि उसे जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया। एक बार वह गिर पड़ी थी और पलस्वरूप उसका घुटन फूट गया व और कपड़े में घाव आ गई थी। बूढ़ राजन ने उसे उठा लिया। वह बूढ़ कभी संकट में विपुल रह चुका था। उन्होंने उसे साक्षात् - पोंछा और कहा - 'तुम्हारे रक्त तरह और का बाल का कारण यह है कि तुम कभी आराम नहीं करती। तुम्हें रक्त तरह स काफना चाहिए कि तुम एक घुटने मात्रे की धौन टोनी टोनी और लचकी हो। आमा में तुम्हें आराम करने की सही विधि बता दूँ।

उस बूढ़ राजन ने रिचर्डसन तथा अन्य बच्चा को पक्षीय पक्षी (चूल्ह) करना तथा कुत्तों से मरना सिखाया और उन्होंने आग्रह किया कि वह अपने का एक पुराने मकाने हुए मात्रे की तरह दीया और लचीला लमस और आराम करे।

अबकाय क समय आप आराम कर सकते हैं। चाहे आप कहीं भी हो। विन्तु आराम करने के लिए अपने पर आर न डालिये। आराम संबंधी सहाय एवं तनाव रहित गंगा न दिया जाना चाहिए। आराम का विचार कीजिये। अपने मनो तथा चहरे की मांसपेशियों को स्थिर करने का विचार करके यह सुखभल कीजिये। बार बार दुहराइये जाने का जाने को जान का और आराम करो। चहरे की मांसपेशियों न शरीर के कण्ड की और शक्ति-प्रसाद का अनुभव कीजिये तथा अपने को एक विन्तु के समान तनाव में घुल लमसत लगिये।

मुम्बुर गाँव गाँव बरही भी यही करनी थी। ऐतन् विमन में मुझे बताया कि उसने गाँव बरही को कार्यक्रम में भाग देने के पूर्व शरीर सभी मांसपेशियों का टोनी कर कुली में प्रसन्न करने देगा है। उसका मंत्र का प्रवदा का इतना सिद्धि हा जाना था कि लक्ष-ला पदका था। वह एक उत्तम अभ्यास था। इससे वह लमस पर ध्यान में पहराइट का अनुभव नहीं करनी थी तथा चक्री भी नहीं थी।

अपना करम लमन के विन्तु व दीव मुगाव देखिये।

(१) हम विन्तु पर प्र. उचित हेतुका द्वारा सिद्धि लई। ऐतन् प्रेम नरस रमन लमस उत्तम मुगाव की है।

(२) आराम के लो में अगम कीजिये अपने शरीर को मज्जर हूँ मज्जर की तरह दीव और लचकी का देखिये। जैसे विमन सिद्धि हाता पाईये, हम का का लमस लमने के लो में लमस की एक मुगाव काचों रंग का लमस रमन लमस है। यह लमस रमन लमस न हा लमसि की ही देख लीजिये। इस लमस

कभी धूप में सोते बिस्मि के बच्चे को उठाया है। आपने देखा होगा कि उठके शरीर के दोनों सिरे मौँगे समाचार पत्र के सिरे की मौँति खटक जाते हैं। वही एक कि भारतीय योगी भी कहते हैं कि आराम करने की कला सीखने के लिए बिस्मि का अध्ययन कीजिए। मैंने कभी ऐसी बिस्मि नहीं देखी आ यकी हुई हा, स्नायु विघटन की शिकार हो अथवा अनिद्रा रोग चिन्ता एवं उद्वेग से पीड़ित हो। यदि आप बिस्मि की तरह ही शिथिल होना सीख लें तो सम्भवतः इन पाचक रोगों से बच जाएँ।

(१) सर्वत्र आराम से बैठकर, चिन्ता सम्भव हो काम कीजिए। स्मरण रखिये कि शरीर के तनाव से कंप खुलने लग जाते हैं और स्नायु यकाम हो जाती है।

(४) दिन में बार पौँच बार अपने का डटोलिए और छोड़िए—क्या मैं अपने काम को अधिक कठिन बना रहा हूँ। क्या मैं उन मातृपक्षियों का उपयोग तो नहीं कर रहा हूँ जिनकी इस काम के लिए कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसा करने से आपको आराम करने की आवश्यकता करने में सहायता मिलेगी और जैसा कि प्रो जेम्स हेरोल्ड किंग का कहना है कि मनोविज्ञान को अच्छी तरह समझनेवाले दो में से हर एक व्यक्ति में वह आदत विद्यमान रहती है।

(५) दिन के अन्त में अपने को टटोख कर मन ही मन पूछिये—“मैं कितना यका हूँ। उसका कारण विभागी काम नहीं बल्कि वह डंग है जिससे मैंने वह काम किया है। जेनियस डम्प्यु जोखिम का कथन है— मैं अपनी दैनिक सफ़ाया यकाम से नहीं ओँकटा बल्कि कितना नहीं यका हूँ इससे ओँकटा हूँ।” जब मैं दिन के अन्त में विनोय यकाम अनुभव करता हूँ या शुष्कता मेरे स्नायु की यकाम प्रमाणित कर देती है तो बिना किसी एक के उम्मत केता हूँ कि दिन बुरा निकला है। यदि प्रत्येक व्यापारी वह पाठ सीख ले तो अत्यधिक तनाव से अद्भुत बीमारियों के कारण मरने वालों की संख्या एकदम घट जाए। तथा हम चिन्ता एवं यकाम के कारण दूरे हुए बीमारों से सेनियोरियम तथा पायस रानों को भ्रजा बन्द कर दें।

२५ श्वान से दूर रहकर गृहिणी अपने जीवन को कैसे अक्षुण्ण बनाए रखे

गन पनसद के दिनों की याद है। एक दिन मग एक सरपोगी भंडार में विरह्यम ढंग की मेडिकल कक्षाओं के एक मग में सम्मिलित हान क लिए एपार्ड बरात्र द्वारा बस्यन पहुँचा। वहाँ बोरयन में सप्ताह में एक बार ब कक्षाएँ लगती हैं। आ बीमार इसमें भाग लेते हैं उनको टीक तरहसे खींच की जाती है, तब कहीं उन्हें मर्ती दिया जाता है। किन्तु बलुव उन कक्षाओं में मनोरंजन थिम्बिता सम्बन्धी व्याख्यान ही हान हैं यद्यपि आधिकारिक रूप से यह कक्षा व्यावहारिक मनाईविज्ञान की कक्षा कहलाती है। (परन्तु विचार-मंथन कक्षा कहलाती थी। यह नाम इसके प्रथम सदस्य ने दिया था।) किन्तु इसका वास्तविक उद्देश्य उन लोगों को स्वस्थ करना है जो बिन्ता में बीमार हैं। उन बीमारों में अधिकांश, असंगुणित मनाबगी कार्य यदिविषय होती हैं।

चिन्तित लोगों क लिए ये कक्षा कैसे आरम्भ हुई। डॉ. ओसक एक प्राट सर विरह्यम ओसकर क विरह्यम; उन्हें निरिक्त हुआ कि बोरयन डिस्पेन्सरी में आने वाले बहुत से रोगियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं होती, फिर भी उन में वे सभी सचन बलुव विद्यमान रहते हैं जो शरीर में हो सकते हैं—एक ग्री क हाम आर्पराइसिस स इसने आरंभ हो गए थे कि उससे कोई काम नहीं होता था। बूझती थी उदर-बेन्धर के तीव्र लक्षणों से पीड़ित थी। तीव्रता की तर हई पीठ के दह तथा अन्य अनिश्चित रोगों से पीड़ित थी। लम्बे अरों से पछी आने वाली यकन स यह पूर थी। उन्हें मयमुख पीड़ा होती थी। किन्तु सभीगी मेडिकल परीक्षण क उपरान्त निरिक्त हुआ कि उन रोगियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं थी। बहुत म दक्षिणानुली डॉक्टर इस को कोरी कलना या रिमागी मुतायात कहेंगे।

किन्तु डॉक्टर प्रट में मगूल दिया कि रोगियों म यह कहना कि पर आज भीत भयनी पीड़ा का भूल जाभा जरूर है। ब जाना कि कि उन रोगियों में म बहुत-सी बीमार हाना नहीं पाहनी थी। यदि भयनी व्याधियों का भूतना इतना लम्ब होता तो ब हान ही भूल जाती फिर क्या किया जाता।

उत्तम भयनी कक्षा लगी। बहुत म मेडिकल लक्ष के लक्षण का हान की लक्षणता पर संदेह हुआ। किन्तु कक्षा में लूब काम कर गियास। कक्षा की मुख्यात हुए प्रचारक बर्त हुए हैं और इस भयने में हकत बीमार कक्षा में उपरिवा रहकर स्वस्थ लाभ कर चुके हैं। कुछ बीमार हो गयीं म इस कक्षा में उगीं का रान भा रहे हैं। उगीं प्रिडा म जेम कि म बर्त में जाा है। मो लूबनी में एक मेडिकल में बत दीन की म बर्तों में बाहर उन कक्षा में मेडिकल लगी जाती है। लम्बे हाना कि जब वह लगी कर बर्तिका में ली उगीं लूब विरह्यम हो गया था कि लम्बे लूब हकत बर्त कुछ बीमारी है। हर लम्बे

चिन्तित एवं तनावपूर्ण अवस्था में थी कि कभी कभी उसे दिखाई तक नहीं देता था और बोलों के आगे अंधरा छा जाता था। किन्तु आम वह प्रसन्न बिन्दु है। उसमें जीवन का विश्वास है और जब मैंने उसे देखा उसका स्वास्थ्य भी उत्तम था। उठकर गोद में उसका पौन खो रहा था। पर क्यता था मानो उसकी उम्र चाबीस के लगभग ही हो। उसने कहा, मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि मरिफ चीना नहीं चाहती थी। किन्तु इस कमीनिक में आने पर मुझे चिन्ता की निस्तारता हाथ हुई। मैंने चिन्ता छोड़ दी। मैं ईमानदारी से कहती हूँ कि मेरा जीवन अब सुखी है।

कक्षा के मेडिकल लैबराटरी डॉ. रोस डिस्करिंग ने कहा कि उसकी उम्र में चिन्ता से हल्का होने का एक उत्तम उपाय यह है कि आप अपने कष्टों को अपने विस्तृत व्यक्ति से कह डालें। हम इस प्रणालि को 'कम्पाउसिड' कहते हैं। उसने बताया जब रोगी यहाँ आते हैं तो वे अपने कष्टों को विस्तार से कह डालते हैं। और इस प्रकार उन्हें अपने दिमाग से निकाल बाहर करते हैं। चिन्ताओं को कैदर उसपर सोचते बैठने और अपने तक ही रखने से स्नायु-तनाव प्रबल हो जाता है। हमें अपने कष्टों तथा चिन्ताओं को एक वृत्त के साथ बाँटना चाहिये। हमें सोचना चाहिये कि संसार में कोई ऐसा भी हो सकता है जो हमारी बातें सुनने तथा समझने को तैयार हो। मरे सहयोगी ने देखा था कि अपने कष्टों को वृत्तों के समाने व्यक्त कर के एक मस्तिष्क को चिन्तनी शक्ति प्राप्त हुई थी। उसकी अपनी घर-घरकी की चिन्ताएँ थी। जब उसने बात आरम्भ की वह बड़ी उत्तेजित थी किन्तु धीरे-धीरे बात-धीरे के बीच में वह धम्य हो गई और अन्त में वा यह मुस्काने ली लगी थी। तो क्या उसकी समस्या सुझा चुकी थी। नहीं, वह इतनी सरल नहीं थी। उसके व्यवहार में परिवर्तन इसलिए हुआ कि वह अपना दुखड़ा वृत्तों को सुना सकी तथा वृत्तों की सहाय एवं सहानुभूति प्राप्त कर सकी। शब्दों में बात करने की बड़ी शक्ति है और इसीलिए उसमें वह परिवर्तन आना था।

कुछ हद तक मनोविश्लेषण शब्दों की बात करने की शक्ति पर निर्भर करता है। फॉयब के समय में ही मनोविश्लेषकों को यह बात विदित हो गई थी कि यदि मुख्य वृत्तों को अपनी बात कह सकें तो उसे आन्तरिक चिन्ताओं से कुछ शक्ति मिल सकती है और वह इसलिए कि अपनी बात वृत्तों को कह कर सम्भव है हमें अपने कष्टों के विषय में ठीक ठीक ज्ञान हो जाए और हम उनका लही कम जान सकें। यो इस विषय में पूरा पूरा उत्तर किसी के पास नहीं है किन्तु हम समी जानते हैं कि अपनी बात को कह देने से एकदम ही हल्का हो जाता है।

अब मस्तिष्क में जब कभी हम मानसिक संकट में हो हमें चाहिये कि अपनी बात उगाड़ देने के लिये अपने आस पास किसी को खोज लें। मेरा मतलब यह नहीं कि आप हरेक के सामने अपना दुखड़ा रोते फिरें या शिकावा-शिकावत करने लगीं। मैं यह भी नहीं कहता कि अपनी कमजोरी वृत्तों को बता कर आप अपने आपके लिए उत्तरनाक बन जाएँ। आपको यह करना चाहिये कि आप एक विश्वास-पात्र

व्यक्ति को ग्लोब है और उस व्यक्ति की बातें कहें। चाहे वह माया संबंधी हो, होकर हो, व्यक्ति हो अपना कह धर्म-गुरु हो। उस व्यक्ति से मिलकर कहिये - "मैं अपनी लताएं चाहिये। मेरी अपनी एक समस्या है और मैं आशा करता हूँ कि आप इसे ध्यान से सुनेंगे। सम्भव है आप मुझे उचित राय दें सकें। सम्भव है आप इसे उस तरीके पर सुनें, जिससे मैं न बेल पाऊँ होऊँ और यदि आप इस संबंध में कुछ भी न कर सकें तो भी यदि आप मेरी बातों को ध्यान से सुन लेंगे तो मैं इसकी लक्षणा मिलूँगी।

यदि आरक्षी ऐसा कार्य व्यक्ति मिला ही नहीं जिसके सामने आप अपना मन
 लम्ब सकते हो। 'सेव-ए-साइड'-धींग का उद्देश्य है। इस धींग का बीस्टन
 दिरपन्नी से कोई सम्बन्ध नहीं है। 'सेव-ए-साइड'-धींग इस संसार में अत्यन्त
 धींग की अनाम्य धींग है। प्रारम्भ में यह सम्भावित अक्षमताओं का रोदन न
 उद्देश्य न बनाई गई थी। किन्तु क्यों क्यों क्यों बँटते गए, इसका कार्यक्रम का विस्तार
 हावा गया तथा ठन सागी का जो कुली न अपना जिनका मातामह अभाव न,
 आप्तामिह लखह देने लगी। मैं मिला लाना ही जानेस से जो सेव-ए-
 साइड-धींग से आप्तामिह लखह लेने जानेवाले लोगों से भेंट करती हैं, और बात
 चीन करती है पूछा तो उन्होंने मुझ कहा है कि इस पुस्तक के पाठकों के पक्षों के उत्तर
 दन में मुझ बड़ी प्रसन्नता होगी। यदि माय बाहे तो न्यूयॉर्क शहर अन्तगत ५५
 दिग्ग ऐबन्तु रिपठ सेव-ए-साइड-धींग को लिख सकते हैं आरक्षा पत्र एक
 कठिनाईयों पूरी तरह से गुम रली जाएगी। मैं तो आरक्षी लखह दूँगा कि माय
 किसी व्यक्ति के पास बाहर स्वयं अपनी बात कह लुनारै क्योंकि इससे मायका कहीं
 बरिह रहत मिलनी। किन्तु यदि ऐसा करना आपके लिए सम्भव न हो तो फिर
 उस धींग ही का लिख मेदिन।

अन्नी बात कह बा, यह बोरेय दिखलगी कथा की मुख्य विधिना पद्धति है। म्मिनु कुछ अन्य पद्धति भी हैं जौ हमने हल कथा से लीयी हैं। इनका प्रयोजन एक पद्धति की दृष्टिगत से मात्र मात्र पर देह की कर लक्षणी है।

- [illegible]

- (२) दूसरी व. ६-१० पर बहुत अधिक मात्र में लिखें, व
इससे कि अन्य व. की ओर है। यदि वह सच है तो भाग में व-

विवाह ही नहीं करता। उस कक्षा में एक ज़ी ऐसी थी जो दिन ब दिन सगाईए एवं गाईराज होती जा रही थी। उसके बेहरे पर कटुता उभरने लगी थी। उसे एक छोटा सा सवाक पूछा गया 'बहि तुम्हारा पति मर जाय तो तुम क्या करो?' इस विचार मात्र से उसे एक ऐसा बहका लगा कि तत्काळ ही वह बैठकर अपने पति की लाशधारियों की सूची तैयार करने में लग गई। उसने लाठी बड़ी दृष्टी तैयार कर ली। आप भी, जब कभी आपको लगे कि आपका पति एक कंबूज और दुष्ट है इस प्रयोग का उपयोग कीजिए। सम्भव है कि उसके गुण जान लेने के बाद आप अनुमत्त करने लगे कि आप उसे चाहती हैं।

(३) अपने पड़ोसी में खूब दिखवावली कीजिए। पड़ोस में रहने वाले लोगों के साथ मित्रता का व्यवहार कीजिए। एक बीमार ज़ी किसी मित्र के अभाव में अपने को एकाकी अनुभव करती थी, इसलिए उसे कहा गया कि जब से कि किसी व्यक्ति को वह बेले उसके विषय में एक कहानी तैयार करने का प्रयास करे। एक गाड़ी में बैठे उसने गुरुस्थ के लोगों की कुछ भूमि तथा उनके वाहनारण के विषय में सोचना आरम्भ किया। वह उनके जीवन के विषय में कल्पनाएँ करने लगी। परिणाम यह हुआ कि वह कभी भी लोगों से बातें करने लग जाती। अपने इस व्यवहार से आज वह एक आकर्षक प्रसन्न एवं छुट्टीभी ली बन गई हैं और पीड़ा से मुक्त है।

(४) सोने के पूर्ण दूधरे दिन के कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार कर लीजिए। वह बहुत बख्सी है क्योंकि कक्षा के संवाक्यों को इस बात का पता चला कि अनेक लोगों उन बरेख कामों से जो कभी समाप्त ही नहीं होते, परेशान एवं बर्फी-बारी रहती हैं। उनके काम का कभी अन्त ही नहीं आता। समय का भूत उन पर हर बख्त सवार रहता है। इस उपायक और चिन्ता की दृष्टा को मित्रों के लिए उन्हें सुझाया गया कि वे दूधरे दिन के लिए रात ही को कार्यक्रम निश्चित कर लें। परिणाम यह हुआ कि वे अधिक काम पूरा कर सकी और वह भी कम बकल से। उन में गर्व एवं सफाया की मानता का उदय हुआ। आराम तथा क्लान्त-भ्रंगार करने के लिए भी वे समर्थ बना लगी। (प्रत्येक ज़ी को दिन में कुछ समय क्लान्त भ्रंगार के लिए निकालना ही पामिने ताकि वह आकर्षक बन सके) मेरा अपना विचार है कि जब तक ज़ी अपने को आकर्षक महसूस करती रहे उसे बख्साई की कोई आवश्यकता नहीं।

(५) अन्त में तनाव तथा बकल से दूर रहिये। आराम कीजिए। आराम। वहीं तो क्लान्त एवं बकल के कारण आप बख्सी ही बूढ़ होसने लगेंगी और आप का आकर्षक एवं सौन्दर्य नष्ट हो जायगा। किंतु समय बोलखन बोंद-कन्दील कक्षा के बाबरेक्टर एवं प्रोफेक्टर पोंक व जोनसन उन अनेक सिद्धान्तों पर दिन

पर हम अगले परिच्छेद में आराम के नियमों के अन्तर्गत विचार कर चुके हैं, वाम रहे थे, मेरी सहायिका लगभग एक घंटे तक ठहरे चुनरी रही। अन्य व्यक्तियों के साथ-साथ उसने भी आराम करने की कोशिश की और इस मिनट में ही वह अपनी कुर्सी पर बैठी थी तो गई।

सार्वत्रिक विधान पर इतना बल क्यों दिया जाता है? इसलिए कि डॉक्टरों की भविष्यवाणी भी जानता है कि यदि हमें लोगों को बिना छुटकारा दिखाना है तो उन्हें आराम देना होगा।

एक गृहिणी को जानने आराम आराम करके करना चाहिये। इस से आप को बहुत बड़ा लाभ होगा और वह यह है कि आप जब और जहाँ चाहें बैठ सकेंगी। फिर चाहे फर्श पर ही क्यों न खट्खटा हो। आराम करने की बात तो यह है कि खनीचे गद्दे पर आराम करने की बनिस्वत कठोर फर्श पर आराम करना अधिक सम्भव है। यह से संभव है कि वह गृहिणी है तथा रीढ़ की हड्डी को लाभ पहुँचता है।

अब मैं आपको कुछ सम्पादक बताता हूँ कि मैं आप पर मैं ही कर सकती हूँ। एक सप्ताह तक उन्हें कीटिप और रेस्तिव कि आराम आराम तथा मन पर उनका कैसा प्रभाव पड़ता है।

(अ) सब कभी भी आप बकान प्रार्थना करें फर्श पर तन कर सीधे बैठ जाइये। यदि आप चाहें तो गाम-गोल कुर्सी तक भी बैठें हैं। दिन में दो बार यह अभ्यास कीजिए।

(ब) अपनी आँखें बन्द कर लीजिये। तैरा कि प्रायः आराम में कहा है आप भी कहिये - गुरुज वर पर चमक रहा है। आरामान कीला और स्वच्छ है। चान्त प्रार्थना मंगल की सदावर्तिनी बनी हुई है और मैं प्रार्थना की लज्जा के जाने रिक्त सारेत हो हूँ। इस के अंगारा यदि आप प्रार्थना करें तो और भी अच्छा।

यदि आप कुछ प्रयत्न बना रही हैं अपना कार्य व्यस्त हैं और लेट नहीं सकती तो कुर्सी पर बैठ बैठ अभ्यास करने पर भी आप अपना ही लाभ प्राप्त कर सकती हैं। बसो कि गरीब कुर्सी आराम के लिए उत्तम रहती है। भार निभ की किसी प्रीमा की भविष्य कुर्सी पर लीपी बैठ जाइये और अपनी हड्डी का प्रभाव पर विश्वास लीजिए।

तब और मैं ही के पत्र का कहा अर टोना कीजिए। टीने की संतरेदिता का कहा और टोना कीजिए। इस विषय का दर्शन तक छोड़ कर सभी संतरेदिता के साथ कीजिए। तब आप ही का कि की तरह टोना-कॉरे टोना कीजिए और संतरेदिता को टोना करने का विचार कीजिए।

(क) अपने स्नायु-जुड़ों का और और इसका व लक्ष्य में है कि इसका कीजिए। स्नायु-जुड़ों का लक्ष्य करने की वे लक्ष्य प्रदान का लक्ष्य - संतरेदिता उत्तम रहती है। इस विषय में स्नायु-जुड़ों के विचार को ली है।

(४) अपने चेहरे की छर्दियों एवं निहृति का विचार कीजिये तथा उनका जो दूर कर उसे सौम्य बनाइये। आपकी भ्रष्टी के बीच की तथा मुँह के दानों और भी चिन्ता-जनित घण्टियों का होखी कर लीजिये। दिन में दो बार यह प्रयोग कीजिये और सम्भव है उसके बाद अपने चेहरे की मस्तिष्का मिश्रण के लिए आपको सौन्दर्य प्रसाधनों की श्रृङ्खला पर न जाना पड़े। यह भी सम्भव है कि शल्लवटें विच्छिन्न हो जाएँ।



इस छापाखाने पद्धति के प्रयोग से वह स्नायु विपन्न से बच सका। वह व्यक्ति शिकागो की एक पब्लीक वर्क में अधिकारी था। डॉक्टर सेड्वर के कार्यालय में आता उस समय वह तनाव, परदाइट तथा चिन्ता की अवस्था में था। वह जानता था कि वह किन्तु वह अपना काम न छोड़ सका और उसे सहायता की आवश्यकता पड़ गयी।

“डॉक्टर सेड्वर ने कहा कि जब वह सुने अपनी कहानी सुना रहा था एकाएक मेरे डेक्किनेन की पंटी बच उठी। अस्वास्थ्य से दुःखा था। मैंने बात का आशने का बचाव तत्काल नियंत्रण कर लेने के लिए समय दिया। वहीं एक सम्भव होता है मैं हमेशा ही प्रश्नों को जहाँ का वहाँ इस पर देता हूँ। जैसे ही मैंने रिस्कीवर रखा कि पंटी फिर बच उठी। इस बार मामला बकरी या त्रिभुज नियम में बातचीत करने में मुझे देर लगी। तीसरी बार बाधा उस समय पड़ी जब मेरा एक सहयोगी अवाप्य रूप से बीमार व्यक्ति के विषय में राय देने मेरे ऑफिस में आ गया। जब मैं उसके साथ बातचीत समाप्त कर चुका तो मैं अपने से मित्रों आए हुए व्यक्ति की ओर मुड़ा और उसे इतनी देर प्रतीक्षा करने के लिए समझा। किन्तु अब उसके चेहरे पर ताकती दीखने लगी थी। उसके चेहरे का रंग ही बदल चुका था।

उस व्यक्ति ने सेड्वर से कहा— समझा मॉर्गने की कोई बात नहीं। इन सब मिनिटों में मैं अपनी मूठ ज़ात कर चुका हूँ। मैं अब ऑफिस बाहर अपनी कार्य पद्धति बदलना चाहता हूँ। किन्तु जाने के पूर्व क्या मैं आपकी डेस्क का निरीक्षण कर सकता हूँ ?”

डॉक्टर सेड्वर ने अपनी डेस्क के दरवाजे खोल दिये। सब साफ़ थे। सिर्फ़ कुछ दबाइयों आदि थीं। बीमार में पूछा, ‘आप अपने अधूरे काम के कागजात आदि कहीं रखते हैं ?’

डॉक्टर ने उत्तर दिया — मेरा कोई काम अधूरा नहीं है।’

और ने पूछा कहीं हैं, जिनके उत्तर देने बाकी है ?

उत्तर देने बाकी है ? नहीं वह मेरा नियम नहीं। मैं किसी भी पत्र को उतका उत्तर लिखे बिना नहीं रखता। मैं उही समय अपने सेक्रेटरी को उतका उत्तर लिखा देता हूँ।

छा: सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने डॉक्टर सेड्वर को अपने कार्यालय में बुलाया। अब वह बख़्त हुआ था और साथ ही उसकी डेस्क भी। उसने अपनी डेस्क के दरवाजे खोलकर बताया कि उसमें कोई भी काम अधूरा नहीं रहा हुआ था। छा: सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने कहा— दो अलग अलग कार्यालय में मेरी तीन अलग-अलग टेबल थीं, और मैं काम के बोझ से काफ़ी दबा हुआ था। उसे कभी भी समाप्त नहीं कर पाया था। आप से बात करने के उपरान्त डेस्क मेरे

एक गाड़ीमर कागजात तथा कई पुराने मामलों को निगटा रिया। अब मैं एक ही बस्स पर काम करता हूँ। और अपने मामलों को तत्काश निबटा देता हूँ। किसी भी काम को अपूरा नहीं छोड़ता कि बाद में वह भरे लिये परेशानी तथा चिन्ता का कारण बन जायें। चिन्तु तबसे अधिक आश्चर्य की बात तो यह है कि अब मैं पूर्वतया स्वरय हो गया हूँ। अब भरे स्वास्थ्य में कोई राखी नहीं है।”

अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट के भूत-पूर्व मुख्य न्यायाधीश वास्स हवान्त हर्ज का कथन है कि, “आग अधिक काम करने से कभी नहीं मरते, वे यदि अप्रमत्त और चिन्ता के कारण मरते हैं। वे कभी भी अपने काम को पूरा नहीं कर पाते इतलिय सग चिन्तित रहते हैं।”

व्यवस्थित ढंग से काम करने का दूसरा नियम: अपने कार्य का क्रम उसके महत्व के अनुरूप निर्धारित कीजिये।

यहूय्यापी “मिटीक हरित के का संस्थापक हेनरी एस्. डोंगरी का कहना है कि यदि वह किसी ही वनस्पति देने को तैयार क्ता न हो, उसे लोगों में दो प्रकार की वायताएँ पना बहुत ही कठिन सगा। वे अमूल्य योग्यताएँ वे हैं— वासन की योग्यता तथा काय के अनुरूप काम करने की समता।

चार्ल्स टुडमैन ब्रिडने सामान्य रूप से अपनी जीविका आरम्भ की दो बारह वर्षों की अवधि में ही “प्लानेट” कम्पनी का प्रपान बन गया। उसका वेतन एक हजार वर्ष प्रतिवर्ष था और इतक अणायो वह १ धान दरवे और भी कमा लेता था। उसका कथन है कि उसकी लक्षणा का कारण वे दो योग्यताएँ हैं ब्रिडने लोगों में पना हेनरी एस्. डोंगरी के अनुसार प्रायः अनुमत्त है। चार्ल्स टुडमैन ने कहा, “जहाँ तक इस समय है मैं तब ५ घने उठता आया हूँ क्या कि उस समय मैं ठीक तरह लय लकता हूँ। ठीक तरह से लोप होने के बाद अपना दैनिक कार्यक्रम बना लेता हूँ। अपने कार्यक्रम की योजना मैं उस के महत्व के अनुसार बनाता हूँ।

धामरिका में बीना का अत्यन्त लाल धिया वरमनाथ मैकानिन देगार मान को दिन का कार्यक्रम बनाती के लिए लहर ५ बज लक नहीं उरगता। वह तो रात ही का आनी पकता बना सगा है। दूसरे दिन एक मिथित लकम लक दीमा वेसन की योजना वह नेत्र लय सगा है। यदि वह उनही लकम लक भासा व्यापार नहीं की कर सगा है तो उस दूसरे दिन में लक सगा है।

धारी अनुमत्त म कि जनग हूँ कि काम का क्रम उसक महत्व के अनुसार मिथित जाना समता लकम नहीं ५ १ चिन्तु मैं यह भी जनग हूँ कि लकम काम लकी कर १ ५ की लकम मिथित ही उरग है कतिरय इनक कि ओ भी लकम लकीर ५ लक उस लय में १ १ सगा लक।

बोर्ड कर्नाई हों ने पढ़ना काम पढ़ते करने की पद्धति का कोई कठोर नियम नहीं बना रखा था। यदि वह ऐसा करते तो सम्भवतः एक सेल्फ की दृष्टि से असफल रहते और जीवन भर एक बैंक के क्लर्क ही बने रहते। उन्होंने प्रतिदिन ५ पृष्ठ लिखने का निश्चय कर रखा था। उनके उस निश्चय और दृढ़ता ने ही उन्हें जीवन में सफलता प्रदान की। वह अपने जीवन के नौ निराशा-जनक वर्षों में में पांच पृष्ठ प्रतिदिन के ब्रिखाब से लिखते रहे, यद्यपि उन नौ वर्षों में उन्होंने केवल तीस डॉलर ही कमाये। इस ब्रिखाब से दैनिक आय एक पैसे के लगभग होती है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का तीसरा नियम : यदि आपकी कोई समस्या हो और निर्णय करने के लिये आवश्यक ठोस मौल्य हो तो उत्साह ही समस्या को हल कर क्षीय। उसे हल के लिये न छोड़िये।

मेरे एक मृतपूर्व विद्यापी स्वर्गीय एच पी हार्वेड ने बताया कि जब वह यू एस स्टील के डायरेक्टर्स के बोर्ड का सदस्य था बोर्ड की बैठके पास कभी रुका करती थी। कई समस्याओं पर विचार निमग्न होता था किन्तु कैसे बहुत कम किये जाते थे। परिणाम यह होता कि बोर्ड के प्रत्येक सदस्य को घर पर अध्ययन करने के लिए कागजातों का बहुत बड़ा पुच्छिदा से जाना पड़ता।

अंत में श्री हार्वेड ने बोर्ड के डायरेक्टर्स से एक बार में एक समस्या हाथ में लेकर उसको निपटार देने का अनुरोध किया ताकि कोई बेर अवकाश सम्मोह न हो पावे वह निर्णय अतिरिक्त जानकारी माहूम करने के लिए हो, पावे कुछ करने या न करने के लिये हो किन्तु दूसरी समस्या पर पहुँचने से पहले पढ़के की समस्या पर निर्णय अवश्य से किया जाय। मि हार्वेड ने मुझे बताया कि इसका परिणाम अत्यन्त आश्चर्यजनक एवं उत्साहवर्द्धक रहा। बीरे बीरे कार्य सूची धाक हो गई, और रोज के लिए कागजात कम हो गये। अब सदस्यों को कागजातों के पुच्छिने घर नहीं से जाने पड़ते और उनकी समस्याओं के लिए किसी प्रकार की चिन्ता नहीं रहती। यह तुलना यू एस स्टील के डायरेक्टर्स की मंडली के लिये ही नहीं किन्तु आपके और मेरे लिए भी उपयोगी है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का चौथा नियम : काम को व्यवस्थित कीजिये उत्तम सम्पद वितरण कीजिये तथा उत्तम निरीक्षण कीजिये।

बहुत से व्यवसायी असमय में ही मृत्यु के प्रात बन जाते हैं क्योंकि वे अपने काम और अपनी जिम्मेदारियों को धौटना मछी खींचते और हर काम को स्वयं करने पर जोर देते हैं। परिणाम यह होता है कि वे कारीकियों और उद्योगों में दौल जाते हैं। वे उदात्त चिन्ता छोड़ और एनाल की माहना से फिर जाते हैं। अपनी जिम्मेदारियों को धौटना बड़ा कठिन काम है। मैं जानता हूँ, क्यों कि मेरे लिये यह कार्य अत्यन्त कठिन था। अनुभव के आधार पर मैं यह भी जानता हूँ कि गणत आदमियों को कार्य सौंप देने से कितनी बरबादी हो सकती है। यद्यपि अपने काम

का घौटना कटिन है फिर भी अकसर को यदि बिम्बा, तनाव और धरम से दूर रहना है तो उस यह करना ही होगा ।

त्रिभुङ्गतापी को अपने व्यवहार के कामों को घौटना, उतका निरीक्षण करना, तथा उन्हें व्यवस्थित करना नहीं आता यह ५ अपरा ६ श्री अवरपा में ही हृदय राग का चिह्न बन जाता है । यह हृदय रोग बिम्बा और तनाव के कारण है; यदि आत्म काई प्रमाण आश्रिते ता आत्म स्थानीय समाचार पत्रों श्री गुरु-एविका को देखिये ।



२७ : यकान, चिन्ता तथा रोप उत्पन्न करने वाली मन स्थिति को मिटाने के उपाय

यकान के मुख्य कारणों में उकताहट एक है। उदाहरणार्थ एस्मिथ ही की बात लीजिए। एस्मिथ एक स्टेनोग्राफर है जो हमारे मुहब्बे में खड़ी है। एक रात वह निरान्त यकी हुई पर लौटि। उसके व्यवहार में यकावट नजर आती थी। उसे यका दिया गया था। उसके घर में दर्द था। वह इतनी थक गई थी कि खाने के पूर्ण ही सो जाना चाहती थी। उसकी माँ ने बड़ी निश्चय की तब कहीं बाहर पर खाने के लिये बैठी। इतने में टेलीफोन की घंटी बजी। उसके मित्र का टेलीफोन था। उसने उसे दृष्ट के लिए आमंत्रित किया था। एकाएक उसकी ओलैं पम्प उठी और उसमें ताबगी आ गई। वह ऊपर भागी। अपना नीम गाउन पहना। सबेरे तीन बजेतक उसमें दृष्ट दिखा और जब वह घर लौटि तब उसमें यकावट केवमात्र भी नहीं थी। बसुदा वह इतनी स्वस्थ एवं प्रसन्न थी कि जो भी नहीं थी।

तो क्या एस्मिथ आठ घंटे पूर्व इतनी थकी थी किन्ती कि अपने व्यवहार में आती थी। हाँ सचमुच वह यकी हुई थी। इसलिये कि वह अपने काम से उठ गई थी और घाव ही अपने जीवन से भी। एस्मिथ का समान ही और भी कई प्राणी हैं। हो सकता है आप भी उनमें से एक हो।

यह तो सब विरहित है कि आपकी यकान का सम्बन्ध शारीरिक परिवर्तन की अपेक्षा आपकी सामान्य मानसिक अवस्था से अधिक है। कुछ वर्ष पूर्व जोसेफ ड. बरमेक पी. एच. डी. ने आरकाइव्स ऑफ साइकोलॉजी नाम की एक रिपोर्ट प्रकाशित की थी जिस में उन्होंने अपने कुछ अनुभव बतलाये थे कि जिस प्रकार उकताहट से यकान उत्पन्न होती है। डॉ. बरमेक ने वे प्रयोग कुछ विद्यार्थियों पर किये थे। उन्होंने उनको ऐसे विषय दिये जिनमें वे जानते थे कि उनकी रुचि नहीं है। परिणाम यह हुआ कि विद्यार्थी यकान और दुस्ती का अनुभव करते थे। उन्हें तरवर्द होने लगा। ओलैं मारी हो गई और जिस में विड्विदापन आ गया। कुछ विद्यार्थियों के तो पेट भी खराब हो गये। तो क्या यह सब कोरी कल्पना थी? नहीं। उन विद्यार्थियों का परीक्षण किया गया कि उनके योजन से खून और मूत्र पैथियों बराबर बनती हैं या नहीं। उन परीक्षणों से पता चला कि जब कोई व्यक्ति उकता जाता है तब उसके शरीर का रक्तचाप और ऑक्सीजन की सफा बसुदा कम हो जाती है और जब व्यक्ति अपने काम में आनन्द लेता है तो योजन से रक्त बनने की सम्पूर्ण क्रिया सुचारु रूप से होने लगती है।

जब हम कोई रुचिकर एवं उत्साहपूर्ण कार्य कर रहे होते हैं तो कष्ट ही बफते हैं। उदाहरणार्थ हाथ ही में मैं लखन शीत के हरे मिर् केनेडियन रोकीय मामक स्थान पर अपनी बुद्धिों मिताने गया था। वहाँ मैंने कई दिन मिताने। कीक के आसपास मैं मछलियों मारता था और तब ऊँची ऊँची घाट में अपना रास्ता

बनाते चण्डा था, तथा राश्वर्य में एक सङ्घर्ष के सङ्घों से टकराता चण्डा था। दिन के आठ घण्टे इसी प्रकार बिता देता फिर भी मैं यज्ञान का अनुभव नहीं करता था। क्यों! इत्यर्थ कि मुझ में आश था और गुणी थी। मुझ में एक उष्ण सिद्धि की भावना थी किन्तु मान लीजिये मउलियों मारने में एक जाता। तो जानते हैं मुझे देता लगता! मुझे इतना यज्ञान आता जितना कि ली पुत्र की कैचार्ड पर चढ़ने का कठोर परिश्रम करके भी नहीं लगता।

पश्चात् की चढ़ाई करते करते मनुष्य इत्यर्थ यज्ञता है कि वह चढ़ने चढ़ने उड़ता जाता है। जितना वह उड़ता-उड़ता से चण्डा है उतना कठोर परिश्रम कर के भी नहीं चण्डा। उदाहरणार्थ मिनेसोटास रियल पार्मस एण्ड मॅनेसिक्स, सनिंग बैंक के प्रधान भी. एण्ड एण्ड डिगमेन ही को लीजिये। उन्होंने मुझे उपमुक्त कपन का एक सांगोसांग उदाहरण प्रस्तुत करके बाह्यी पञ्चा पढ़ाई की—१९९१ की सुझाई में कनाडा की सरकार ने कनाडा के एन्वायरन क्लब को प्रिन्स ऑफ वेल्स रेन्जररी संस्था का पर्यटनोद्देश के लिए प्रशिक्षण देने सिद्धि मञ्जूर के लिए कहा। उन सिद्धियों को प्रशिक्षण देने के लिये अन्य व्यक्तियों के साथ भी डिग मेन को भी चुना गया। उन्होंने मुझे बताया कि सिद्ध प्रकार के अपने अन्य कानियों को जिनकी अपरवा बनाईत बर्त से बाहर नए तक की ली इस स्रोतों प्रिम से आस्थापित मैदानों, तथा बान्नीस पीट डैप्पी चान्सेलर पर ल गण, बर्तों उर्दे रक्षितों तथा हाथ वीर जमने के लिये छांट छांट गीलों के लिये चण्डा पढ़ता था। वे मास्टरस पीक (चोटी) मैगीहार्ट पीक तथा कनाडियन धर्म के अन्तर्गत छिदल लोग पाटी रिवर कई बनावत धोड़ियों पर च.। एण्ड एण्ड की चण्डाई के उपरान्त वे स्वयं अवस्थापित सुबह एक बर बुर हा गये। (उ सप्ताह पूर्व ही उन्होंने कपिन कमान्डी प्रशिक्षण पूरा दिया था।)

पर क्या वे इत्यर्थे गढ़ गये थे कि आ सीक्रेटिरी केनिक प्रशिक्षण में कठोर नहीं हो पाई थीं उनसे उम्हों काम लिया था। काई भी व्यक्ति जो कमाली प्रशिक्षण प्राप्त कर चुका है वह इस प्रकार के प्रश्न को दृष्टान्त समोत्ता। उनसे सर्वथा एक जाने का कारण यह था कि वे चण्डाई करते करने उस चुक थे। वे इतने एक रूप थे कि उनमें से कोई भी भोजन किच बिना ही ला गए। किन्तु क्या चण्डाई की आ उम्मा अपरवा में दुग्ध-शिशुन से एक व.। है। चण्डे लो वे पर एक कर बुर नहीं हुए थे। चण्डाई लोली में भोजन किचा और उनके बाद वे थोटी लिन के अनुमान के लिये में लो जाने रहे। वे नहीं चण्डे इत्यर्थ कि उनमें उनमें कपि थी। जब चण्डाई के ली. एण्ड एण्ड चण्डाई चण्डा पर चण्डा कर रहे वे सब उनमें कुछ चुबड़ों की चण्डा एक चण्डा एक उनमें मन की चण्डा। कुछ चण्डा गया था। बहुत कुछ चण्डा के चण्डा का चण्डाई एक चण्डा पर चण्डा कि चण्डा कर। वा चण्डाई चण्डा चण्डा उड़ता है।

आप दिमागी काम करके शायद ही कभी बचें। यह बात वृथ्वा है कि आप आवश्यक मात्रा में काम करने के पहले ही थक जाएँ। उदाहरणार्थ—गाठ सप्ताह के किसी दिन को याद कीजिये जब आपके काम में निरन्तर बाधा पड़ती रही हो, पत्रों का उत्तर न दिया जा सका हो लोगों से समझ लेकर भी न मिल सके हो; कुछ नहीं मड़चन हो गई हो कुछ नहीं काम गड़बड़ा गया हो या फिर बिना उद्यम का काम किये ही मित्रावा घर लिये बके मौदे आप घर छोटे हों।

इसके बाद एक ऐसे दिन की याद कीजिये जब ऑफिस में सब काम बंद-ठाक रहा हो, आपने पहले दिन से चाधीस गुना अधिक काम किया हो और फिर भी आप थो-ठाबा घर छोटे हों। (मुझे भी ऐसे अनुभव हुए हैं।)

इस प्रकार आपको पता चलेगा कि यकान काम से नहीं होती बल्कि विमता, नैराश्य और रोष से होती है।

यह परिच्छेद लिखने के दिनों में मैं केप्टन कर्न द्वारा प्रस्तुत मनोरंजक संघीय प्रवचन 'बोट देखने गया था। उसमें केप्टन एन्डी जो 'कॉमन सर्विस' का केप्टन है अपने वार्षिक 'इन्टरव्यू' में कहता है 'मायघाड़ी व्यक्ति वे हैं जिन्हें करने के लिए मन-माता काम मिले। वे मायघाड़ी इसलिये हैं कि उनमें शक्ति और प्रसन्नता की मात्रा अधिक होती है, विमता और यकान कम है। वहाँ आपकी रुचि है वहाँ आपकी शक्ति भी। अपनी प्रेसरी के साथ इस बीच चक्करों में बितनी यकान होती है उससे भी ब्यादा अपनी शगइस्त पत्नी के साथ इस कदम चक्करों में होगी।"

हो तो आप इस बारे में क्या कर सकते हैं? देखिए, एक स्टेनोग्राफर ने जो ओकमोहोमा के मन्तर्गत दुस्सा की एक टेक की कम्पनी में काम करती थी इस बारे में क्या किया? हर महीने कई दिनों तक बितने भी उकता देने वाले काम होते थे उसे करने पड़ते थे जैसे-टेक के टेको के फार्म भरना आँकड़े रटना तथा बँक भरना। यह काम इतना उबा देने वाला था कि अपनी आसुरक्षा के लिये उसने उसे रुजिडर बनाने का निश्चय किया। कैसे? देखिये: वह प्रतिदिन अपने आप से संघर्ष करती। वह हर सुबह अपने मरे हुए उन फार्मों को गिन करती और दोपहर में तबरे के काम से अधिक काम करने का प्रयत्न करती। रोज़ दिन के अंत में वह अपने फार्म गिन लेती और वृथ्वा दिन उनसे भी अधिक फार्म भरने का प्रयत्न करती। परिणाम यह हुआ कि घीम ही वह भरने सिमाग के अल्प स्टेनोग्राफरों की बनित्व उकता देने वाले उन छपे फार्मों को भरने में अधिक सफल हो सकी। इससे उसे क्या लाभ हुआ? प्रशंसा मिली? नहीं। चम्कसाद? नहीं; तरकी? नहीं अधिक बेतन? नहीं। उसे उकताहट के कारण जो यकान होती थी उस रोचने में सहायता मिली। उससे उसको मानसिक शक्ति मिलती थी। और चूंकि उसने असुविध कर कार्य को रुजिडर बनाने का प्रयत्न किया था उसमें अधिक शक्ति और उत्साह रहने लगा। और

अबभार के समय उसे अष्टि आनं मिलने लगा। यह एक सच्ची परमा है।
इसे मैं इसलिये जानता हूँ कि मैंने उस लड़की से ही विवाह किया है।

एक दूसरी रचनामास्टर का उदाहरण सीधिए मिलने महसूस किया कि काम का रुचिकर बना देने में ही साम है। पहले उस रचनामास्टर का अपना काम करने में बड़ा संघर्ष करना पड़ा था, किन्तु अब नहीं। उसका नाम मिल बेबी जो गोल्डन है और वह हमानुषा, एगर्ट्स क ४७३ दक्षिण फ्लोरिडा एवेन्यू में रहती है। उसमें मुझे अपनी निम्न विनिर्दिष्ट पहली सिगा भेजी है।

" हमारे कार्यालय में पार रेटेनोमाटर है और हर एक का कई म्यकियो को पत्र लिखने का काम सौंपा गया है। कभी कभी तो हम अपने काम में उत्सुक रह जाते हैं। एक दिन जब हमारे विभाग के उपप्रधान ने मुझे एक पत्र फिर से लिखने के लिये दिया तो मैंने उसका विशाल किया। मैंने उम्हें यह बताने का प्रयास किया कि बिना फिर से ट्राइप डिव ही पत्र को सुपाठ जा सकता है। तो उन्होंने उत्तर में कहा कि यदि मैं न कर सकूँ तो वे किसी दूसरी रेटेनोमाटर को रोटेशन का फिर से उसे ट्राइप कर सकें। मैं एकदम उत्तेजित हो उठी। किन्तु जब मैं पत्र को फिर से ट्राइप कर रही थी तब मेरे दिमाग में एकाएक विचार आया कि शिष्ट जगह में काम कर रही हूँ वहाँ का काम करने के लिये कई पैसा दी जायेंगे। और फिर मुझे लगभग दो तो इसी काम के लिये दी जाती है। पर लापरवाही में करने वालों स्वयं अनुभव करने लगे। मैंने दूरस्थ निरूपण किया कि अपने काम को अधिक में पूरा करनी थी, इस प्रकार कई जैस कि वह मुझ कारण से जाता हो। इस प्रकार मैंने एक बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य कर दाखी कि यदि मैं किसी काम का इस तरह करूँ मानो कि मुझे माता है तो मैं कुछ हा तक उसी काम में भ्राम्यमान अनुभव कर सकती हूँ। मुझे यह भी लगा कि जब मैं अपने काम में रुचि नहीं हूँ तो उसे अच्छी कर पाती हूँ। इसलिए अब इन प्रकार अपने काम का पूरा करने के लिए अनिच्छित समय देने की आवश्यकता नहीं पड़ती। यही इस जीवन चरण से कुछ धक्की कमफार्मिशन होने का सम्पूर्ण भाग हुआ और उस विभाग के एक निर्देशक का किसी गलती की आवश्यकता हुई तो उन्होंने उसका रिपोर्ट प्राप्त हुआ। क्योंकि उनका कहना था कि मैं जिना जाऊँ भी सिद्धांत प्रमाणिक कार्य करने की सेवा करती हूँ। जिस सम्बन्ध में लिखा है कि उन परिचित मात्रिक भरपाई की तर्जिए कि उन सम्बन्ध में पूर्ण क्षतिपूर्ति बन गई और उनके अनुसार काम कर लिया है। इस दिवस की तारीख संभावित मनवाने ही उन व्यक्ति सम्बन्ध का प्रयोग कर रही थी—विशेष रूप से हमें जानना कि जो वह वास्तव की तरह बताया है कि जो अब अंतर ही वास्तव बन जायेगा। अगर आपने भी प्रश्न जैसे क्यों मैंने ऐसा कुछ बन असेवे।

सोचिये कि आपकी अपने काम में रुचि है। और इस प्रकार का विचार आपसे रुचि को वास्तविकता प्रदान कर देगा। उससे आपकी यकन तनाव और चिन्ता कम हो जाएगी।

कुछ वर्षों पूर्व हॉलेण्ड ए. हावर्ड ने एक ऐसा सिद्धान्त निमित्त किया कि जिसने उसके जीवन को एकदम ही बदल दिया। उसने अरुचिकर काम को भी रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसका काम सचमुच ही उबा रहेवाला था। जैसे-रफावियाँ धोना, गले की टेबल को साफ करना, और हाईस्कूल के मोहन करने के कमरे में आइसक्रीम की रफावियाँ बमाना; वह भी उस समय जब कि अन्य बच्चे गैर सेल्वे होते अपना व्यक्तियों के साथ विजग्री करते। हॉलेण्ड हावर्ड को अपने कार्य से घना भी किन्तु उसे उस काम पर जाने रहना था और इसलिये उसने आइसक्रीम के विषय में अध्ययन करने का निश्चय किया। आइसक्रीम कैसे बनती है? क्या क्या चीजें इसमें मिलाई जाती हैं? कुछ आइसक्रीम बंदिया और कुछ बर्फी फ्रिम की क्यों होती हैं? उसने आइसक्रीम की रसायनिकता का अध्ययन किया और हाईस्कूल में मोहन आदि बनाने के काम में प्रवीण बन गया। वह अध्ययन तैयार करने में इतनी अधिक रुचि लेने लगा कि मेसाचुसेट्स स्टेट कॉलेज में भर्ती हो गया और पाठ-विज्ञान में शिक्षण प्राप्त किया। जब न्यूयॉर्क के 'कोको एक्स्प्रेस' के कोको के प्रयोग पर उसका निबन्ध 'कोको और वाकलेट' लिखने के लिये 'ब्रॉडर का इनकम कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये पोषित किया' तब जानते हैं वह इनका लिये मिला! हॉलेण्ड हावर्ड को!

जब उसे कहीं रोजगार पाना कठिन लगा तो उसने मेसाचुसेट्स संघर्ष एमहर्स्ट के ७५ उत्तर प्लेनैट स्ट्रीट के अपने मकान के तहलाने में एक ग्राइन्ड प्रयोगशाला लोभ दी। उसके कुछ ही दिनों बाद एक नया निबन्ध बना कि कम्पनियों को अपने यहाँ के तृष में कीटाणुनाश की जाँच करानी होगी। हॉलेण्ड ए. हावर्ड को भी ७५ एमहर्स्ट की १४ कम्पनियों से तृष में कीटाणु रोकने का काम मिला गया और इस काम के लिये उसे दो सहायक भी रखने पड़े।

अब से २ वर्ष के बाद क्या होगा कौन जानता है? जो लोग आज पाठ-रसायनिकता का धन्या पत्र रखे हैं वे वा तो तब तक अवकाश पाँचने या बह बसंगे और उनका स्थान पहल और उत्साह की भाषनाओं से भरे हुए नौ बचान के लगे। अब से २५ वर्ष बाद हॉलेण्ड ए. हावर्ड संभवतः अपने क्षेत्र में अग्रणी बन जायगा और उसके कुछ सहायक किन्हीं बह गस्ते पर आइसक्रीम बेचा करता या कुछी बेरोजगार रहकर सरकार को बुरा भला करते और उनकी धिकारमें करते नजर आँयेंगे। वे कहेंगे कि उनको कार्य मौका नहीं मिला। हॉलेण्ड ए. हावर्ड को भी यह मौका कदापि न मिला पर उतने अरुचिकर काम को रुचिकर बना लेने का निश्चय न कर लिया होता।

बहुत बर होते, एक मुश्किल छेद-मशीन पर लड़े बास्ट बनाने का अरुचिकर काम करते करते उड़ता गया था। उसका नाम छाम था; वह अपने इस रूप को छोड़ना चाहता था किन्तु उसे अरेछा था कि वही दूसरी नीकरी न मिली ता। नृति उसे वह अरुचिकर काम भी करना ही था उसने उसे रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसने अपने पास ही मशीन पर काम करने वाले मेफेनिक फ चाप हर्षा धक कर दी। उनमें से एक का काम मशीन पर, चाप के गुरुत्वेयन को मिटाने का था और दूसरे का काम छेद व्यास के बोस्ट बनाना। वे बीच बीच में मशीन को बंद कर देते और देखते कि सबसे अधिक बास्ट क्रिस्टन बनावे हैं। कामगारों के चोरमन में काम करने की गति और मर्यादा से प्रभावित होकर छाम का अच्छा काम हो गया और वह प्रकार उसकी तरकीब का भी गणना हुआ। छेद बर परचाण् छाम दिखता पूरा नाम सेमुभय बौद्धिक था बास्टयिन काही मादिक कामगारों का प्रधान बन गया। यदि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर बनाने का निश्चय न किया होता तो वह जीवन पर्यन्त मेफेनिक ही बना रहता।

रेडियो - समाचार का प्रसिद्ध समीक्षक एच पी कस्टन बॉर्न ने मुझे बताया कि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर किस प्रकार बनाया। जब वह १२ वर्ष का था उसने पशुओं की एक नाव में एटमस्फिरिक पार किया। वह मौड़ों का निम्नान निम्नाने का काम करता था। लाइफ पर हौनेड की यात्रा करने के परचाण् जब वह पैरिस में आया तो भूगा और बड़ा हुआ था। उसने अपने कैमरे का पीछे बन्धों में गिरवी रखा और म्यूसीक हेराल्ड के पेरिस प्रकाशन में मौकरी के निय एक रिहायन प्रकाशित करवा दिया। उसे रेपेय-माफिकम मशीनें बेचने का काम मिल गया। यदि आज ४ वर्ष के हैं तो आज पुरानी बेचन के उन रेडिओफोन के बारे में जानने होंगे कि वे हम अपनी आँखों के सामने हो तरकीबों को छेद एक तैना देखने के निय लगाते थे। जब हम उनसे देखते तो अजीब करामात की मादम पढ़ती। शराबघोर के दानों ऐन दानों तरकीबों के हर्षा का एक बना कर हमारे सामने उतारियत कर देते। और उनमें ही शरमगुन का प्रभाव मकर जाता। हम उनमें मरुत देते और उन हार का रोग कर पश्चिम रह जाते।

ही तो मैं कह रहा था कि कस्टन बॉर्न पैरिस में पर पर जाकर उन मशीनों को बेचने लगा। क्योंकि वह पैरिस नहीं जानता था तबकि उसने पदम काम के कस्टमन से ही पीछे हटकर हार दिया था। वह उन बर का सबसे अधिक महत्व दिखता था। एच पी. कस्टन बॉर्न ने मुझे बताया कि उन अनुसर में उनका आदर लच्छा के निय मादिकम मुने का जाना ही रिहायन किया किन्ता लंदन में एक लम अभ्यसन काम के बंद दिया जा गया है। उनका आभारितान का हो जाना ही बरा था। उनसे मुने बताया कि उन अनुसर के बंद उन मादम हुआ कि बात। उनका काम की तरकीबों का ही कस्टमन तथाई देय हा।

उस अनुभव ने उसे फ्रांस के लोगों के जीवन को समझने में वह निरुत्थम ही प्रदान की, जिसने उसे यूरोप के घटनाचक्र पर रेडियो समीक्षा प्रस्तुत करने में असम्य सहायता प्रदान की।

बिना फ्रैंच जाने ही वह एक कुशल विक्रेता कैसे बन सका ! उसने अपने मासिक से बिक्री करने के छिन्ने की जानेवाली आवश्यक बातचीत लिखा ही और उसे कंठस्थ कर लिया। वह दरबाजे की बंदी बजाता। गृहिणी उठका उठर देती और केस्टन बॉर्न अपनी रयी-रटाई बस्तुता को विविध ढंग से दुहराने लगा। वह उस गृहिणी को तस्वीरें बटाता और जब वह प्रश्न पूछती तो वह अपने इसे सिखाकर कह देता मैं तो अमेरिकन हूँ अमेरिकन। उद्गुस्तव वह अपनी हैठ उधार लेता और उसमें से कुछ फ्रैंच में लिखी बस्तुता की एक प्रति उन्हें बटाता। और दोनों हँसने लगते। इस तरह वह उन्हें और अधिक तस्वीरें बटाता। जब एन बी केस्टन बॉर्न ने मुझे यह बात बताई तो उसने चाक स्वीकार किया कि उसका वह काम इतना आसान नहीं था। किन्तु अपने काम को बिक्री करने के निधय ने ही उसे सफ़रवा भी थी। हर सप्ते अपने काम के छिन्ने रखाना हाने के पूर्व वह एक छोटे के सामने लड़ा हा बाठा और अपने आपको सम्मोहित करके कहता, “केस्टन बॉर्न ! यदि तुम्हें पैस मरना है तो यह काम करना ही होगा। और क्योंकि तुम्हें यह काम करना ही है इसे कुछ से क्यों न करो ! दरबाजे की बंदी बजाने के पूर्व यही समझ को कि तुम रंगमंच के एक अभिनेता हो और इर्धक तुम्हें बेल रहे हैं। क्योंकि जो काम तुम जिस ढंग से कर रहे हो वह रंगमंच के अभिनय की ही तरह विविध है। और इसलिये अपने काम में पूर्ण धाक और उत्साह क्यों न लाओ !”

केस्टन बॉर्न ने बताया कि रोज की धाकपूर्ण बस्तुता से वह अपने काम को, जिससे कि वह गुना करता था और मय खाता था, एक अत्यन्त आनन्द और बचिकर कार्य में परिमित कर सका।

जब मैंने केस्टन बॉर्न को सफ़रवा के छिन्ने उत्तुङ्ग अमेरिकन पुस्तकों के छिन्ने कोई सहाय देने का अनुरोध किया तो उसने बताया कि हररोज सबेरे अपने आप ही बातचीत करो। हम में से अधिकतर ऊपते रहते हैं और उस ऊप को मिटाने तथा चेतना उत्पन्न करने के छिन्ने धारीरिक व्यायाम के महत्व की बातें करते हैं। किन्तु हमारे छिन्ने हर सप्ते उस व्यायामिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमें कार्य के छिन्ने उत्साहित कर सके। हर सप्ते अपने आप को प्रेरक धम्कों द्वारा आलस एवं क्रियाशील बनाइये।

क्या रोज मजने को उद्बोधन देना नकबन बकवास या मूर्खता है ! नहीं, इससे विपरीत वह एक ठोस मनोवैज्ञानिक सत्य है कि हमारा जीवन हमारे विचारों का प्रतिबिम्ब है। वे शब्द आज भी उनके ही सत्य हैं जिसमें १८ वीं सदी पूर्व वे जब कि मारकस आरेडियस ने अपनी पुस्तक मेडिटेशन में उन्हें पहली

बार किया था। उन्होंने जिन्ना कि जिसे हमारे विचार होम वैसा ही हमारा जीवन होगा। दिन में अपने काम में बाते करके, भाग भाग को उत्साह, आनन्द, शक्ति और शक्ति के विषय में सोचने के विषय प्रेरित कर सकते हैं। जिन बातों के विषे मानका दूसरे का जामा मानना चाहिये उनका विषय में अपने से बाते करके भाग अपने मन का उत्पन्न और मनुष्यता की भावनाओं से भर सकते हैं।

एक विचारों से भाग किसी काम के विषय में अपनी मरुति कम कर सकते हैं। भागका मायिक धारता है कि भाग उत्पन्न काम में रुचि से तार्किक वह अधिक पैसा देता तक। किन्तु जो कुछ जानका मायिक चाहे उसे भूल जाए। भाग कपल हग बाग पर। दाँ रूठिये कि अपने काम में रुचि उत्पन्न करके भागका क्या काम हो सकता है। समस्त रूठिये कि इससे भागको जीवन में दुर्गुण प्रवृत्ति प्राप्त हो सकती है क्योंकि यदि भाग अपनी ज्ञात अवस्था के साथ समय तक भी काम करके चुली हासिल नहीं कर सकते तो फिर वह चुली भागको नहीं भी नहीं मिलेगी। भाग रूठिये कि काम में रुचि लेने से भागका विमल चिन्ताओं से हट जाएगा और अंततः उससे भागकी तरकीब होगी और भागका अधिक पैसा मिलेगा। और यदि इतना नहीं भी हुआ तो भी उससे भागकी पकड़ तो कम हो ही सकती है और भागका के समय में आनन्द प्राप्त करने में भी भागका नशावत मिल सकती है।



क्या नींद नहीं आने पर आपको चिन्ता होती है? यदि हाँ तो आपको यह बात जानने में बड़ी दिक्कतसपी रहेगी कि प्रसिद्ध आन्तराङ्गीय बर्फील लाम अष्टरमेयर जीवन में कभी भी गहरी नींद नहीं सो सके।

जब लाम अष्टरमेयर ने कॉलेज में प्रवेश किया तो वह रमा तथा अनिद्रा के रोग की चिन्ता से दुःखी थे। उन्होंने स्वयं होने की आशा छोड़ दी थी। अतः अपनी वाण्ट अवस्था से काम उठाने का निश्चय किया। क्योंकि इस ठसम ठराव के सिवा उनका पाठ और कोई चारा ही नहीं था। इधर उधर करबटे बरतने तथा चिन्ता करके टूटने के बजाय वे विस्तर से उठ बैठते और अध्ययन करने लगते। नतीजा यह हुआ कि वे अपनी सभी कक्षाओं में सम्मानपूर्णक लफ्फटा प्राप्त करते गये और न्यूयॉर्क शहर के कॉलेज का एक अपूर्ण प्रतिमाशाभी छात्र बन गये।

बकाम्भव आरम्भ कर देने पर भी उनको अनिद्रा से मुक्तकाय नहीं निम्न। किन्तु अष्टरमेयर ने चिन्ता नहीं की। वे कहते कि, प्रकृति भरी सहायक स्पर् करेगी और प्रकृति ने संमाह की भी। अस्य निद्रा से लड़ने के बावजूद भी वे न्यूयॉर्क अदालत का किसी भी मुकदमा बर्फील की तरह ही कठिन परिश्रम कर सकते थे और उनका स्वास्थ्य भी बना रहा। यहाँ तक कि अन्य बर्फीलों से वे अधिक परिश्रम करते थे क्योंकि जब वे सोते थे वे काम करते रहते थे।

हकीमस यह की अवस्था में ही लाम अष्टरमेयर प्रतिवर्ष पन्ध्रहजार हजार डॉलर कमाने लग गये थे और अन्य मुकदमों एवँनी उनकी पदवति का अध्ययन करने का हेतु अदालतों में जमा होने लगे थे। १९११ तक उन्हें केवल एक मामले की पैरी करने का छिने दिक्कत कर देने वाली दस लाख डॉलर की अमूलपूर्ण फीस नकद मिलने लगी।

फिर भी अनिद्रा का रोग एवँ का लो बना रहा। वे आधी रात तक पड़े रहते और पुनः सवेरे पाँच बजे उठ कर पत्र लिखवाना आरम्भ कर देते। श्रित समय मन्त्र स्थिति अपने काम का भी यणेश करते उनका दिन मर का काम बगमय पूरा हो जाता। उन्होंने चायद ही रख को गहरी नींद ली हागीं फिर भी शक्याली यह की अवस्था तक सीमित रहे। किन्तु यदि वे अपनी अनिद्रा को लेकर चिन्तित एवं दुष्प्र रहते तो सम्भवतः अपने जीवन को नष्ट कर देते।

हम अपने जीवन का एक सिर्हाट समय सोने में गणिते हैं। किन्तु कोई भी यह नहीं कह सकता कि बास्कर में नींद कितने कहते हैं। हम केवल इतना जानते हैं कि यह एक आदत है तथा विभाग की एक अवस्था है जिससे प्रकृति हमें पुनः सृष्टि एवं वासगी दे देती है। किन्तु हम यह नहीं जानते कि हर व्यक्ति को कितने पंटों की नींद की आवश्यकता होती है? हम यह भी नहीं जानते कि क्या सोना जरूरी है ही!

अन्त में मैं अपने एक पहचान के डॉक्टर क पास गया। उसने मुझे कहा—एव इसमें न मैं तुम्हारी फार्म सहायता कर सकता हूँ, न कोई और ही। क्योंकि पर ऐव तुमने स्वयं अपने आप पर सदा है। रात होने पर विचार पर केठ बामो और नींद न भी आए तो चिन्ता न करो। मन ही मन कहो “मैं नींद की कोई परवाह नहीं करता नहीं आती तो न आए। यदि सारी रात जागते ही बितानी पड़े तो भी कोई बात नहीं।” अपनी आँखें मूँद कर करो—

जब तक मैं सेटा रहता हूँ और नींद की चिन्ता नहीं करता, तब तक श्रेष्ठ है। आराम वा आस्थिर मित्र ही जाता है।”

‘मैंने वैसा ही किया जैसा डॉक्टर ने बताया था और दो सप्ताह के उपरान्त ही मुझे नींद आने लगी। एक महीने के अन्तर ही मैं हर रोज आठ घण्टे सोने लगा और मेरी अवस्था फिर से पूर्ववत् हो गई।

आपने देखा होगा कि सेन्टर को अनिद्रा नहीं, बल्कि अनिद्रा की चिन्ता हुआ कर रही थी।

डॉक्टर नेथनियल क्लेरमेन रिक्कागो विश्वविद्यालय में प्राध्यापक हैं। उन्होंने नींद पर सबसे अधिक गवेषणा की है। वे नींद के विषय में जानकारी रखने वाले प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं। उनका कहना है कि अब तक वे ऐसे किसी भी व्यक्ति को नहीं जानते जो अनिद्रा से मरा हो। हो सकता है कि अनिद्रा की चिन्ता करते करते कल आदमी शक्तिहीन हो गया हो और रोग के कीमती गुणों से उसे मृत्यु का प्राप्त बना लिया हो। किन्तु कुछ भी हो, उसे जो हानि हुई वह अनिद्रा की चिन्ता के कारण हुई न कि अनिद्रा के रोग के कारण।

डॉक्टर क्लेरमेन का कथन है कि अनिद्रा के रोग से पीड़ित व्यक्ति अपने अनुमान से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो व्यक्ति वह कहता है कि रात में सोल तक नहीं सो पाऊँ वह कई घण्टों अनिद्रा ही सो चुका होता है। उदाहरणार्थ—उत्तरीयों की एक गहन विचारक हर्पेट स्वेन्सर ही को ध्याये। वे अविवाहित थे बूढ़े थे और एक बोरिंग में रहते थे। अपनी अनिद्रा की वजह से—कहते थे सबको उकताते रहते थे। अपने को शान्त रखने और शोरुख से बचाने के लिए उन्होंने अपने कानों में बन्दने तक लगा दिये। नींद सेने के प्रयत्न में वे कभी कभी अस्मिन् तक भी लेते थे। एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर साएथ के साथ होटल के एक ही कमरे में सोए थे। वृद्धे दिन जागने पर स्वेन्सर ने बताया कि रात को वे बरा भी नहीं सोए। किन्तु बात कुछ ठीकी ही थी। वास्तव में वह कोई सोमा नहीं वो प्रोफेसर सायस। उनको सारी रात इसलिये नींद नहीं आई कि स्वेन्सर झुट्टि मरते रहे।

गहरी नींद लेने के लिये पहली आवश्यकता है सुरक्षा की भावना। हमें सोचना चाहिये कि हमारे ऊपर एक ऐसी महान शक्ति भी है जो हमें वह सब हमारी रक्षा करेगी। इसी बात पर ग्रेट वेस्ट राइटिंग एसाइन्स के डॉक्टर डाक्टर

हेल्थ ने भी क्रिश्चियन मट्रिकल ऐसोसिएशन में भाग लेते समय कहा था कि अगर मैं उम्मीद करता कि कहीं क चिकित्सा काय क अपना अनुमति पत्र फलस्वरूप मैं इस नियम पर बहूना हूँ कि नींद सोने वाला प्रमुख साधन प्रार्थना ही है। मैं यह बात एक चिकित्सक के दृष्टिकोण से ही कह रहा हूँ। जो सभा प्रार्थना के अन्तर्गत है उनके लिये यह उनके मस्तिष्क एवं रक्तस्रावों को शांत करने वाला अत्यन्त सामान्य एवं योग्य साधन है। इसलिये 'तब कुछ समयान्तर क हवात कर दो और निश्चित हो जाओ'।

जोनर मेकडमन्ड ने मुझ बताया कि जब निराशा एवं चिन्ता की अवस्था में उसने लिये नींद सोना कठिन हो जाता था, नाम तबीयत (प्रार्थना) का पाठ करने में उस 'मुरादा की भावना' तब टपकने लग जाती थी। प्रार्थना यह थी - जब समयान्तर स्वयं करा रखा जाता है तो मुझे और क्या चाहिए ! वही मुझे हर हर सेतो में विभाव देता है और शान्त बल क दिनार हो जाता है ।

किन्तु यदि आप धार्मिक भद्रा नहीं रखते और आपको कठोर परिश्रम करना पड़ता है, तो धार्मिक उपायों में विभाव लेना सीखिये। अपनी पुस्तक 'रिप्लेन कोम द नर्वल टायन' में डा. बर्नार्ड हेरोल्ड लिखते हैं कि मस्तिष्क एवं रक्तस्राव को शांत करने का सबसे उत्तम उपाय यह है कि मनुष्य अपने शरीर को शांत करे। डॉ. टिक के शब्दों में प्रकाश की सम्पूर्ण किशोरी की कुन्नी है। यदि आप लगातार नहीं तो बात तो यह है कि आपने जिनका भी बात कर करके अभिधा का रोग भोग ले लिया है। आपने राग या गुदकारा पाने का बड़ी उपाय है कि आप अपना वह सम्मान लाने में और यह बात समी कर लेंगे हैं, जब आप अपनी मौलपेसियों को छोड़ देंगे और और आराम करने का निर्देश दें। यह तो हम जानते ही हैं कि मस्तिष्क और रक्तस्राव तब तक विभाव नहीं ले सकते जब तक कि मौलपेसियों को छोड़ देंगे। इसलिये यदि हम सोना चाहते हैं तो हमें मौलपेसियों से उत्तम आराम करना होगा। डॉ. टिक की व्यावहारिक सलाह यह है कि दोनों के तनाव को दूर करने के लिये हमें अपने पुत्रों के बीच लड़पा रचना चाहिये और बाह्य का गन्तव्य कम करने के लिये उनसे बीच छान लकिये रगत चाहिये। और तब अपने जबही भीगां बाह्य और दोनों का विभाव लेने का आदेश देकर हम तुम्हें निश्चिन्त हो सकते हैं। मैं यह प्रमाण दिया है इसलिये मैं जानता हूँ। यदि आपको नींद न ले पड़े हो तो आप ही टिक की पुस्तक 'रिप्लेन कोम द नर्वल टायन' लिखते हैं कि आप लिख कर पुका हूँ कि मैं और गवाह मैं वही एक ही पुस्तक है जो गीतक भी है तथा अभिधा का उपाय भी बनती है।

अधिया का सर्वोत्तम उपाय भी यह है कि आप अपने का बचा देन बाल को धार्मिक परिश्रम करें। सम्माननीय डॉ. टिक 'रिप्लेन कोम द नर्वल टायन' में लिखते हैं कि आप लिखिये। एक प्रकार का मन को बचा दीजिये। निराशा देना नहीं

किया करते थे। जब वे जीवन में संघर्ष कर रहे थे और एक तरफ सेलक थे, प्रायः अनिष्टा से विनिष्ठ रहते थे। अतः उन्होंने स्मूर्त्त सेन्ट्रेल रेस्ते में पटरियों निकालने का काम ले लिया। दिनभर पटरियों साफ करते-करते तथा कंकरीट बिछाते-बिछाते वे इतने थक जाते कि भोजन करने के लिए अधिक समय तक जागते रात भी मुस्किन्न हो जाता। यदि हम पर्याप्त रूप से थक जाएँ तो प्रकृति हमें पकड़े-फिरते भी मुष्क देगी। उदाहरण के लिए पर-जब मैं तेरा वर्ष का था, मेरे पिताजी ने कुछ मोटे सुअरों को बेगन में भरकर मिट्टी में अन्तगुप्त सेन्ट्र को भेजा। मेरे पिताजी को रेख के दो मुफ्त पाठ मिले थे इसलिए वे मुझे मैं व्यसन थाप छ गये। तब तक मैंने बार-बार से अधिक आवाही बाँधे कसे नहीं देखे थे। जब मैं साठ हजार की आवाही बाँधे उध सेन्ट्र को धार में पहुँचा तो मेरे आश्रय और उत्साह की सीमा न रही। वहाँ ट्राम देखकर तो मैं पकित रह गया। आज भी अँधेरे बन्द कर मैं उन दिनों की ट्राम देख सकता हूँ और उसकी गड़गड़ाहट सुन सकता हूँ। जीवन का अत्यन्त रोमांचक और कुतूहल पूर्ण दिन बिताने के उपरान्त मैं अपने पिताजी के साथ पुनः मिट्टी के अपने रेवनसुड स्थान की ओर बौद पड़ा। दिन के दो बजे हम रेवनसुड उठरे। वहाँ से अपने घाम पर जाने के लिये हमें बार-बार मीठा पकटना था। इस घटना के बाद मैं जो बात कहना चाहता हूँ वह यह कि मैं इतना थक गया था कि बचन बचन हाथियों लेने लगा और अपने देखने लगा। इसके पहले भी कई बार मैं थोड़े-थोड़े सवाली-करते-करते सो जाता था, पर किसी प्रकार की सुष्यन्ता नहीं हुई और आज भी मैं उस घटना को कहने के लिए जीवित हूँ।

जब लोग पूर्णतया थक जाते हैं तो वे पक्षपाद आँक और पुद्ग के सतरे के बावजूद भी सो सकते हैं। प्रसिद्ध स्युरेम्बेजिस्ट (मनोयोग चिकित्सक) डॉ. केनेडी ने मुझे बताया कि १९१८ के युद्ध में पौचबी ब्रिटिश रेजिमेन्ट के पञ्चान के समय सिपाही इतने थक गये थे कि वे जहाँ से वहीं जमीन पर पड़ गये और कुम्भकर्ष की तरह सो गये। यहाँ तक कि हाथ से औखी लोखने पर भी वे नहीं जगते थे; और उन्होंने देखा कि प्रायः सभी सिपाहियों की आँखों की पुतलियाँ नींद में ऊँची चढ़ी रहती थीं। डॉ. केनेडी ने कहा कि 'उसके बाद मुझे जब कभी नींद में बाधा पड़नी मैं अपनी पुतलियों को निद्रा की स्थिति में ऊँचा चढ़ाने का अभ्यास करता। और इससे मैं कुछ ही पलों में ऊँचने और उठाही लेने लगता। वह एक सहज प्रक्रिया थी जिस पर मेरा बधा नहीं था।

न तो लड़ने के कारण अब तक किसी भी व्यक्ति ने आत्महत्या नहीं की है और न कोई करेगा ही। प्रकृति मनुष्य की समूची इच्छा शक्ति के बावजूद भी उसे मरने के लिये विवश करेगी। प्रकृति हमें भोजन एवं पानी के बिना अधिक दिन रहने दे सकती है किन्तु नाथे बिना नहीं।

आत्महत्या के प्रमाण पर मुझे डॉ. हेनरी सी. ब्रिड की बात याद आ गई। जिसका उन्होंने अपनी पुस्तक 'रीट्रिब्यूटरी ऑफ मेन' में जिक्र किया है। डॉ. ब्रिड

‘ही साइकायात्रिकल कौन्सिलरेशन’ के सह-प्रधान हैं और कई चिन्तित एवं निराश व्यक्तियों में मिलन रहत हैं। उन्होंने अपने एक परिच्छेद ‘आवर कमिंग डिपर्स एण्ड बरीज’ में एक देम रागी के विषय में बताया है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ. लिंक ब्रान्त ने कि उसमें मदद करने से शिवति और बिगड़ जाएगी। इतलिय उन्होंने उस व्यक्ति में कहा—“यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम से कम बहादुराना रीति से करो। इस मकान के बाते और दीड़ सगामो और जब तक मर न जाभा रोहने रहा।

उठने एक बार मही बलिह कई बार यह प्रयास किया; और हर बार उसक रिमाग का पदत मरनूत होने लगी। मछे ही उसकी मॉठपेशियों को राहत न मिली हा। तीवरी रात तक उठने बही होलिक कर दिया जो डॉ. लिंक पहले करना चाहते थे। उस व्यक्ति का इतना शारीरिक मकान (शारीरिक आराम) हुआ था कि वह लूब गया। तदुपरन्त उठने व्यापामशाला में प्रवेश किया और लम्बे में होड़ सगाने लगा। वह चीम ही इतना खरख हा गया कि उस में अमर रहने की कामना जम उठी।

अतः, अनिष्टा की चिन्ता से मुक्त रहने के बर्णय उदाहर हैं—

(१) परि भार हा न लके हा बही कीचिये का अन्दरमेन नै किया था। बिलर से उठ बैठिये और जब तक नींद न आए पदत रहिय अथवा कोई अन्य काम करत रहिये।

(२) स्मरण रखिय कि नींद की कमी में जब तक कोई नहीं मरा। माय अनिष्टा से भी अधिक इतने अनिष्टा की चिन्ता से होती है।

(३) विमट मेकडोनल्ड की भीति ‘नाम लर्जल (घावेना) को बुराहाय।

(४) अरन स्टीर को विभाम टीचिय। रिनीच लौमद नैरक दूकन नामक पुस्तक पढ़िय।

(५) व्यापाम बीबिए और अपने स्टीर का इतना पकाहये कि भारको नीं-भा ही जत्र।

भाग ७ का संक्षेप

बकान और चिन्ता को रोकने और शक्ति तथा उत्साह को उत्तम बनाए रखने की छः विधियाँ ।

- (१) बकने के पूर्व आराम कीजिये ।
- (२) काम के दौरान में आराम लेना सीखिये ।
- (३) यदि आप एडिणी हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एवं आकृति की रक्षा कीजिये ।
- (४) इन चार व्यावहारिक आदतों से काम उठाइये ।
- (१) अपनी डेस्क पर से उन सभी कागजातों को हटा दीजिये जिनका सम्बन्ध बहरी समस्याओं से न हो ।
- (२) काम को उसके महत्व के अनुसार प्रबलता दीजिये ।
- (३) यदि आपके पाठ समस्या पर निर्णय लेने के लिये आवश्यक तथ्य हों तो उसे वहीं, उसी समय हल कर लीजिये ।
- (४) अपने काम का ठीक ठीक विवरण कीजिए, उसे व्यवस्थित कीजिये तथा उसकी देखरेख कीजिये ।
- (५) चिन्ता एवं बकान रोकने के लिये काम करने में अपना उत्साह बढ़ाइये ।
- (६) कारण रखिये अनिद्रा से अब तक कोई नहीं मरा । अनिद्रा नहीं अनिद्रा की चिन्ता ही हानिकारक है ।

मसकता पर्व मफलता दन बामा फाम फंस खोमा जाय

२९ जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय

(एक परिच्छेद उन पुरुष तथा पुरुषियों के लिये लिखा गया है जिन्हें अब तक अपनी ज़िन्दगी का कार्य नहीं मिला है। यदि आप उस भेजी में आते हैं तो इस परिच्छेद को पढ़िये। सम्भव है इसका आपके दोष जीवन पर गहरा प्रभाव पड़े।)

यदि आप मठमहर्षि के होने का हैं तो यौन ही आपका करने जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय लने होंगे। वे निर्णय आपके जीवन में गहरा परिवर्तन लय सकते हैं। आर्या प्रत्यक्षता आपके स्वास्थ्य, तथा आप की भाव पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। वे आपके जीवनको बना या बिगाड़ सकते हैं।

हैं तो वे दो महत्त्वपूर्ण निर्णय क्या हो सकते हैं ?

पहला आप यौनिकताजन कैसे करेंगे ? आप क्या बनेंगे ? कितानि बाकिमा, पैरिट, रेग्जर स्टेनोमाजर यात्री के स्वागरी का प्रोप्यारक ? या इन्सबगर रेग्जर पतन बाडे

दूसरा - आप अपना जीवन लायी किसे बनायेंगे लो।

वे दोनों ही महत्त्वपूर्ण निर्णय पुण की तरह हैं। यदि हमलन जोसकीच अपनी पुत्रक की पारर ड ही इड ल में कहन है कि प्रानेक पुरुष को अपने पत्ने का चुनाव करन समन पाला पैडना होता है। उस भर्मे जीवन की बाजी लगा देनी होती है।

न था। वह कहता — “मैंने जीवन में कभी कोई काम नहीं किया, अगर कुछ किया तो केवल मनोरंजन।”

ऐसे विचार वाले को यदि सचमुच में मिला तो आश्चर्य ही क्या!

एक बार मैंने वास्तव रूपों को भी करीब करीब ऐसे ही विचार प्रकट करते सुना। उन्होंने कहा ‘मनुष्य में अपरिमित उत्साह हो तो प्रायः हर काम में वह सफलता प्राप्त कर सकता है।’

किन्तु, आप जिस काम को करने जा रहे हैं उसकी आपकी यदि स्थिति में जानकारी न हो तो आप उसमें किस प्रकार कोई उत्साह दिला सकते हैं। श्रीमती एडना कोर का, जो अब अमेरिकन होम मोडर्न कम्पनी के औद्योगिक समर्पक निमाय की उप निदेशिका हैं और जो पहले हजारों कामगारों को यूनेस्को कम्पनी के लिये मर्ती करती थी, कहना है कि सबसे बड़े गुमानों की बात तो यह है कि कई नवयुवक कभी इस बात की सोच नहीं करते कि वास्तव में वे क्या करना चाहते हैं।

मेरे विचार से इससे अधिक शोचनीय और कुछ नहीं हो सकता कि मनुष्य को अपने काम से बेचैन के अतिरिक्त अन्य कुछ भी काम न मिले। श्रीमती कोर का कहना है कि कॉलेज के स्तरक तक बड़े पाठ जाते हैं और करते हैं—मैं बार्ड माउथ का बी. ए. हूँ, मैं फोर्नेस का एम. ए. हूँ, क्या आपके कर्म में कोई ऐसा काम है जो मुझे मिला लगे? वे स्वयं नहीं जानते कि वे क्या काम कर सकते हैं जल्दा करना पसन्द करते हैं। जब ऐसी स्थिति है तो फिर आश्चर्य ही क्या कि इतने अधिक स्त्री पुरुष जो सुयोग्य मस्तिष्क एवं रंगीन सपनों को लेकर काम धारम्भ करते हैं वास्तविक बर्षों की अवस्था तक स्नातु विषय के विचार बन जाते हैं। अपने स्वयं की दृष्टि से भी अनुकूल बनना पाना महत्वपूर्ण है। जेम्स होपकिन्स संस्था के डॉ. रेमण्ड पर्क ने कुछ बीमा कम्पनियों के सहयोग से इस बात का अध्ययन किया और सोच की कि मनुष्य को दीर्घायु बनाने वाले तत्व कौन से हैं! और उन लोभे हुए तत्वों में से अनुकूल बनने के तत्व को, स्त्री में उन्होंने सबसे पहला स्थान दिया। डॉमल कार्बोरेट के साथ-साथ सम्भवतः उनकी भी वह सम्पत्ति थी कि ‘अनुकूल बनना प्राप्त करना मनुष्य के लिये बरदान है। यह प्राप्त हो जाने के बाद उसे अन्य किसी भी बरदान की अपेक्षा नहीं रखनी चाहिये।

हाल ही में सोकोनी बेस्कुम ऑइल कम्पनी के इन्फोर्पमेन्ट सुपरवाइजर पौल डब्ल्यू. बोहमन के साथ मैंने एक शाम को बातें की थीं। रात बीत बयीं मैं ने नौकरी छोड़ने वाले एचरर हमार से भी अधिक व्यक्तियों से मिला चुके हैं और उन्होंने इस विषय पर एक पुस्तक भी लिखी है जिसका शीर्षक है—‘सिस्टम वेज्ड गेट ए जीव’। मैंने उन्हें पूछा कि “आजकल नौकरी की लाभ करनेवाले नवयुवक सबसे बड़ी भूल क्यों करते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि आजकल के युवक यह नहीं जानते कि वे क्या करना चाहते हैं। निरन्तर शोचनीय बात तो यह है कि मनुष्य पहनने के लिये दूर लीरने में जो कि कुछ ही बरों में जड़ जाया, अधिक सोच-

विचार करता है, पर पान का चुनक करने में वह इतना सावध-विचार नहीं करता यद्यपि उसका ज्ञान भविष्य उसी पर निर्भर रहता है। उसका मासी मुस भीर मानसिक शान्ति का आधार भी रही है।

हा फिर आप उस विषय में क्या कर सकते हैं ? आप एक संस्था में जिस 'बोर्डमान' ग्राहक बन रहे हैं उसमें आपका स्थान भी हा सकता है और हमी भी। यह सब उस व्यक्ति की योग्यता और उसके चरित्र पर निर्भर करता है जिसकी सलाह आप ले रहे हैं। यह नया विज्ञान अभी तक पूर्णता को नहीं पहुँच पाया है। यहाँ तक कि यह माइक 'डी' हरत्र अर्थात् सन्तान जनक विधि का भी मही पहुँच पाया है। किन्तु इसका मरिष्य उन्नत है। आप इस विज्ञान का उपयोग किस प्रकार कर सकते हैं ?

किस प्रकार आप इस बात का पता लगाएंगे कि भारत समाज में वास्तविक परिवर्तन क्यों होना चाहिए तथा वास्तविक समाद क्यों प्राप्त होना चाहती है ?

यह समझ चुकने के बाद मैं ही लौटा आ रहा हूँ। निराशा का भार ही बनना होगा। समझ रखिये कि ये समझदार भी अठहत्तरा न पड़े नहीं हैं। उनका एक झुंझ सदा ही मजबूत होता है। वे भी नहीं हैं। कभी कभी तो वे हस्तारो धूँ के कर बैठने हैं। उदाहरण के लिए एक बाँधनगढ़ गाँव के समझदार ने भी एक छात्रा को लेखिका बनने की समझ दी। फिर हस्तारो कि उसका शब्द मेहरा मरपुर था। देखी बहलाल है वह! क्या लेखिका बनना कोई सरल काम है? शब्द लेखक के लिए आवश्यक बात यह है कि वह अपने मनोमान एवं विचार पाठक तक पहुँचाने में सक्षम हो सके। उसके लिए वह शब्द मेहरा की आवश्यकता न होकर, विषय, अनुभव, मान्यताओं, रचनाओं एवं उत्साह की आवश्यकता होती है। वरन् शब्द का तो उस लड़की का लेखिका बनने की समझ देकर बाँधनगढ़ समझदार को बेपनाह भी लगता था कि वह मुझी हस्तारो एक छात्रा को लेखिका बन गई।

मित्र बाल का मैं कहीं गल्ल करना चाहता हूँ वह कह दे कि कारण माहिर
 व गंगाधर भूषे ज पर गरी है । वे माहरी ओर गरी लड़ ही मुझे कर लड़न है ।
 अपना हो कि माह गल्ल जनेमें ल बहुरा की लड़न में आन उनही लड़न की
 लड़न लड़न व प्रकाश में लड़न कर मे ।

[illegible]

औद्योगिक क्षेत्र के ये अत्यन्त व्यक्ति ही हैं जो अपने दैनिक काम पन्नों से जुड़ा करते हैं।

क्या आप जानते हैं कि सेना में कैसे व्यक्ति अत्यन्त होते हैं? वे जो गण जगह रख दिये गये हैं। मैं सामरिक दुपनामों की बात नहीं कर रहा हूँ बल्कि उन व्यक्तियों की बात कर रहा हूँ जो सामान्य-सेवा करते करते गी दूर जाते हैं। वर्तमान मना भिक्षुओं में प्रसिद्ध डॉ. विस्मय गेनिनगर पुत्र के दिनों में सेना के स्नायु एवं मना भिक्षुता विभाग के अधिकारी थे; और उनका कर्म है कि उपयुक्त व्यक्ति को उपयुक्त स्थान पर नियुक्त करना तथा उसके उपयुक्त पुनाम करने के महत्त्व को समझना आदि बातों के बारे में हमने सेना में रहकर बहुत ही महत्त्वपूर्ण ज्ञान प्राप्त किया है। जो काम अपने हाथ में है उसके महत्त्व की अनुमति का होना हमारे लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। जहाँ आदमी को अपने काम में रुचि न हो; जहाँ वह समझे कि वह गलत जगह पर रखा गया है जहाँ उसे प्रोत्साहन मिले तथा वह सोचे कि उसकी प्रतिभा का बुरा उपयोग हो रहा है वहाँ संदेह ही यह होता गया है कि मछली ही वह स्नायु-योग का शिकार न बना हो किन्तु उस ऐसे के लक्षण उसमें अवश्य मिल जाते हैं।”

और हाँ, उद्योग पन्नों में भी मनुष्य के दूर जाने का बड़ी एक कारण हो सकता है। यदि मनुष्य अपने उद्योग से जुड़ा करने लगे तो वह उसे भी नष्ट कर दे।

उदाहरणार्थ फ्रिड जॉनसन ही को लीजिये। फ्रिड जॉनसन के पिता एक छठपूरी के माछिक थे और इसीलिए उन्होंने अपने सड़के को उठी में कुछ काम दे दिया था, इस आशा से कि छड़का वह पन्ना लीजियेगा। किन्तु फ्रिड छठपूरी से जुड़ा करता था। इसीलिए वह मटरगल्ली करता, माछ माछ फिरता और बड़ी करता जो उसे करना पड़ता था। उसके सिवा एक दिनका भी नहीं उठता था। वह कभी कभी पैर हाथिर भी हो जाता था। पिता को वह ज्ञान कर पड़ा कुछ हुआ कि सड़का यथीन और आकांक्षा रखित है। इससे उसे अपने कामगारों के सामने बड़ी कम्पा आती थी।

एक दिन फ्रिड जॉन ने अपने पिता से मेकेनिक बनने तथा कारखाने में काम करने की इच्छा व्यक्त की। पिता ने कहा क्या फिर वही लीजिये चाहते हो वहाँ से चले प? इस को बका-सा लगा। किन्तु फ्रिड ने अपनी मनमानी की। वह भिक्षुने पपड़ों में काम करता था। छठपूरी के सिवा कितना काम करना पड़ती था उससे कहीं अधिक कठिन काम वह वहाँ करने लगा। वह बड़ी देर तक काम करता रहता और वह भी बड़ी निश्चलसी से। उसने इन्जीनियरींग की शिक्षा की। एम्बिनो के बारे में जानकारी प्राप्त की और मछीनों से उलझता रहा। १९४४ में उसकी मृत्यु के समय फ्रिड जॉन बोर्डिंग एयर क्राफ्ट कम्पनी का प्रपन था और पुत्र के हवाई साधन बनाकर कुछ जीतने में लहायता कर रहा था। यदि वह छठपूरी ही में भिषका रहता तो न जाने उसकी छठपूरी का क्या हाल होता! लात्कर

उसके पिता की मृत्यु के बाद। मरा हा अनुमान है कि वह अपने पत्न्य का बरबाद कर बन्ता और उसे स्वतन्त्र में पहुँचा देता।

पारे परिवार में कष्ट हा जान का खतरा ही कभी न उठता था। मैं तो नव मुवरो में कहेंगे कि किसी भी धन्य अथवा व्यापार को वे सिर्फ इच्छित न अस्नार्थ कि उनका परिवार के हाथ पान्त है। किसी भी धन्य का सभी अस्नार्थये जय वह आरका पनर भाए। फिर भी अपने माता-पिता की सहाय पर विचार करर कीजिए। उन्होंने भार में हुनी उन्न की है। उनमें वह बुद्धि है जो बर्गों के अनुभव के बाद प्राप्त होती है और जिसके लिए कई वर्ष गुजार देने पड़ते हैं। किन्तु अन्ततः मात्र ही जो अन्ते विरल में अन्तिम निणय करना है। आप ही को अपने काम में मुग अथवा बुद्ध का अनुभव करना है।

इतना कहकर मैं आपको निम्नलिखित सुझाव देना चाहूँगा—इनमें से कुछ शर्तमिती हैं जिनका आरको धन्य का चुनाव करते समय लक्षात् रचना होगा—

(१) निम्नलिखित इन पाँच सुझावों को शर्तमितीय गाइडन्स सम्प्रदाय का चुनाव करने के लिए पढ़िए तथा इनका अध्ययन कीजिए। ये सुझाव मंत्र के समान हैं। भवितव्य के एक अग्रगण्य बोधेयान्त गाइडन्स विरोधता या हैरी डेक्करर डिस्मन नै, जो कोर्नविता रिस्किपलस में प्राप्तांक है। वहाँ कहे य—

(क) ऐसे किसी व्यक्ति के पास न आइये जो आपको यह कहे कि आरकी शर्तमितीय मरुति का बनाने का उनका बात विस्तार होगा है। माय-देगा देखने वाले व्यक्ति को विरल-विरोधता करने वाले, तथा आरके अन्तर देखकर बात बनाने बात हुनी बर्ग में आते हैं। उनके लोके कभी काम नहीं रहे।

(ग) उन व्यक्ति को के पास न आइये जो आपको कहे कि पीछे हाथ में बात कहता है कि आरको बीमता पन्ना चुनाव पानिब। वह सम्प्रदाय उन विद्वान्तों का अन्तिमता करता है जिनका एक बोधेयान्त गाइडन्स सम्प्रदाय को बड़ा ध्यान रचना पानिब। उमे, सम्प्रदाय केबाध की धार्मिक सामाजिक तथा अर्थिक अवस्थाओं का जिन में वह विरा पड़ा है लक्षात् रचना पानिब और उस अन्तरी सम्प्रदाय उन व्यक्ति के विरल उग्रगण्य सम्प्रदाय के चुनाव का ध्यान में लक्ष्य रहेनी पानिबे।

(घ) ऐसे सम्प्रदाय सम्प्रदाय को हीनिये जिन के लक्ष्य सम्प्रदाय सम्प्रदाय के विरल उग्रगण्य सम्प्रदाय हा लक्ष्य रचना का सम्प्रदाय देते समय उग्रगण्य रचना है।

(ङ) पूरी तरह शर्तमितीय सम्प्रदाय केने के विरल उग्रगण्य सम्प्रदाय में अन्तिब वर निरुद्ध उनका लक्ष्य करने की अवस्थापना मरुति है।

(च) एक उग्र बोधेयान्त गाइडन्स सम्प्रदाय न कीजिए।

(२) मान्य भाव का एक सम्प्रदाय एक हीन में पूरा लक्ष्ये जिनमें लक्ष्य हीन में लक्ष्य लक्ष्य है। लक्ष्य बनाने के लक्ष्य लक्ष्य है। किन्तु वर पुरर

इस बात को महसूस करते हैं ! नहीं ! उन्हें तो दिन को दिन कहने के लिए नै स्पेशलिटी चाहिए । ऐसा करने का परिणाम क्या होता है सो देखिये—एक स्टूड में दो तिहाई स्मूथ को अपना चुनाव पौंच व्यवस्थाओं तक ही सीमित रहना पड़ा । बीस हजार व्यवस्थाओं में स केवल पौंच ! और पौंच में से चार इन्फ्रिमी ने भी बरी किया । ऐसी हालत में आवश्यक ही क्या यदि कुछ व्यवस्थाओं एवं पेशों में लोगों की भीड़ खड़ी रहे और ऑफिस के बाजुओं में असुरक्षा के भाव, चिन्ता एवं स्तब्धता, आए दिन सर उठाते रहें । राबण ! कभी भी कानून, पत्रकारिता रेडियो विज्ञानगत तथा अन्य आकर्षक व्यवस्थाओं में अपना स्थान ढूँढने का प्रयत्न न कीजिए । ”

(३) उन प्रवृत्तियों से व्यस्त रहिये जिन से रोजी कमाने के लिए दस प्रोसे में से केवल एक ही आपको मिले । उदाहरणार्थ जीवन बीमा ऐजेन्ट ही का क्या कीजिये । प्रतिवर्ष कई हजार की संख्या में नवनवज को प्रायः बेरोजगार होते हैं बिना पहले यह जाने कि उनका क्या होनेवाला है जीवन बीमा का काम शुरू करने का प्रयत्न करते हैं । उनकी कैसी रक्षा होती है वह रिक्त इस्टेट दूर दूर सिड्नि सिड्नेसिया के फ्रीडमैन ए स्टार से सुनिये । लगभग बीस वर्ष तक श्री वेडमर अमेरिका के एक प्रमुख एवं अत्यन्त सफल बीमा वीथिमी बेचनेवाले व्यक्ति रहे हैं । उनका कहना है कि बीमा का काम करनेवाले नब्बे प्रतिशत लोग इतने निष्ठा एवं निरालाश हो जाते हैं कि एक वर्ष के अन्तर-अन्तर ही वह काम छोड़ बैठते हैं । शेष दस व्यक्तियों में से केवल एक व्यक्ति ही नब्बे प्रतिशत बिक्री करता है और दूधरे नौ केवल दस प्रतिशत का चयन करके ही रह जाते हैं ।

(४) जिस व्यवसाय में आप अपना जीवन लगा देने जा रहे हैं उस व्यवसाय के विषय में निर्णय देने में यदि आवश्यक हो तो हफ्ते या महीने क्या कीजिये । पर वह निर्णय आप किस प्रकार कर सकते हैं—आप उन श्री-पुरुषों से मिलिये जिन्होंने दस बीस अथवा चासीस वर्ष अपने व्यवसाय में बिता दिये हैं ।

सम्भव है कि उन मुलाक़ातों का आपके यथिष्य पर गहरा प्रभाव पड़े । वह मेरा अपना अनुभव है—जब मैं बीस वर्ष के लगभग का मैंने दो जुड़वाँ से व्यवसाय सम्बन्धी सहाय जी । आज मैं जब अपने बीते जीवन का तिहासभोजन करता हूँ तो मुझे महसूस होता है कि उन दो जुड़वाँ ने मेरे जीवन को वही एक मोड़ दे दिया था । वस्तुतः आज वह कहना करना कि उन दो जुड़वाँ के बिना न जाने मेरा जीवन कैसा होता क्या कठिन है ।

आप बोकेथनक याहवेन्त किस प्रकार से सकते हैं ! मान कीजिए आप शिक्षाकारी का अध्ययन करने की सोच रहे हैं । आप अपना निर्णय से पहले आपको अपने मगर तथा बाह्य बात के नगरों के विधियों से मिलने में कई सप्ताह बिता देने होंगे । इसीलिए पहले रेसिप्टेन डायरेक्टरी से उनके पते प्राप्त कर लीजिए । आप समय लेकर अपना समय सिध बिना ही उनसे, उनके ऑफिसों से मिल

उत्पन्न हैं। यदि आप उनमें सुख-काम का समय लेना चाहें तो उन्हें इस प्रकार देखिए —

सुख आपकी समझ की आवश्यकता है, क्या आप मुझ को साप करोगे? मैं अत्यन्त बुरा का हूँ और किसी बन्धन की साथ रहा हूँ। इस विषय में अन्तिम निम्न करने के पूर्व मैं आपकी समझ सेना चाहता हूँ।

यदि आप अपने भौतिक में अत्यन्त व्यस्त रहने दें तो मुझे कब आप पर कृपि अन्त निरावस्था पर निम्न का अवसर दीक्षित, मैं आपका अवस्था आभार मानूँगा।

ये हैं वे प्रश्न जो मैं आपसे पूछना चाहूँगा —

(क) यदि आपका दिल में मनुष्य जीवन निरुपेक्ष भी क्या आप किसी की बन्धन चाहेंगे?

(ख) क्या आप समझते हैं कि एक सत्य किसी के विषय आकाशक समी करने सुख में हैं?

(ग) क्या किसीकी के पैर में अधिक भीड़भाड़ का नहीं है?

(घ) क्या आप बुरा एक किसीकी जीवन के परभाव की मरे विषय उद्भवता सुनिश्चित होगा? शुद्ध शुद्ध में सुख निरुपेक्ष कर का काम करना होगा?

(ङ) अपनी भौतिक योग्यता के अनुसार परवर्तन लोच करों में मैं कितना कमलने की आपका एक शक्यता हूँ?

(च) किसी बन्धन के स्वयं और हासिल क्या है?

(छ) यदि मैं आपका बंधन होगा तो क्या आप सुख किसी बन्धन की बन्धन देना?

यदि आप बड़े धार्मिकों में अपने निम्न में मनुष्यता का इन दो दुर्भाव का ध्यान में रहिये। वे आपकी महाकर्म करेगा —

परन्तु : अपनी ही आवश्यकता के निम्न सुख की करने साथ करने का नेतृत्व करिये। आप अपने एक दुर्भाव के विषय की बन्धन का नदर। यदि आपका उम्मा का कोई व्यक्ति आपका साथ करने की नदर न हो तो अपने विचारों को साथ में करे।

दुर्भाव : अपने धर्म कि वह व्यक्ति में नदर के कर आप उम्मा का कर रहे हैं। वह आप के अनुसार में सुख नदर है। अपने धर्म कि मैं धर्मिक का सुख का सुखीय की बन्धन दया मध्या लगाना है। और धर्मिक का किसी की आप में निरुपेक्ष कर सुखी ही हो।

यदि आप एक निम्न में लोच मनुष्य की न उम्मा मध्या में तो ही निम्न नदर कि वह नदर और नदर धर्म कि उम्मा सुख नदर कर कर नदर उम्मा हो।

मान लीजिए आप पौष्टि शिष्टियों से मिलने जाएँ और वे पौष्टि कार्य में व्यस्त रहने के कारण आपसे न मिल सकें (जो सम्भव नहीं) तो उष्ण पौष्टि व्यक्तियों के पास जाइये। उनमें से कुछ तो आपका अवसर ही मिलेंगे और अपनी अमूल्य सहाय देंगे। कदाचित् वह सहाय आपको निराशा से बचा ले और आपका बर्तन का समय नष्ट होने से बच जाय।

स्मरण रखिए कि आप जीवन को प्रभावित करनेवाले दो महत्वपूर्ण एवं व्यापक निर्णयों में से एकका चुनाव करने जा रहे हैं। अतः काम को करने के पूर्व व्यक्तियों का संकलन करने के लिए जवबदायी न लीजिए। यदि आपने ऐसा किया तो आपकी आजीविन्य पद्धति ही बीतेगी।

यदि हो सके तो उस व्यक्ति को साथ घंटे तक सम्मिलित देने के लिए उपयुक्त स्वरूप कुछ दे लीजिए।

(५) अपनी उस गलत धारणा से छुटकारा पा लीजिए कि आप किसी एक ही व्यवसाय के योग्य हैं। याद रखिये एक सामान्य व्यक्ति कितने ही व्यवसायों में सक्षम अथवा असक्षम हो सकता है। मेरा ही उदाहरण लीजिए, यदि मैंने नीचे लिखे व्यवसायों के विषय में अध्ययन और तैयारी की होती तो उनमें सक्षमता मिलने का अच्छा मौका था और साथ ही मुझे काम करने में आनन्द भी आता। वे व्यवसाय ये हैं—बाल और फलों की खेती, वैज्ञानिक दृष्टिकार्य, दवा दारु की बिक्री, विज्ञापन समाचार पत्रों का सम्पादन, सम्पादन तथा अन्य सम्बन्धी कार्य आदि इसके विपरीत यदि मुझे खाते-बही बिसाव-किताब, इन्वीनिवर्सिटी, होटल कारखाने, शिष्टकारी वार्षिक-व्यवसाय अथवा अन्य ऐसा ही कोई काम करना पड़ता तो मुझे विश्वास है कि मैं अवश्य ही असक्षम और दुःखी रहता।

परि मृत सभी की आर्थिक विचारों को पूरा करना आता तो मैं यह पुस्तक न लिख कर प्रसिद्ध के पास ग्राह्य-दाऊत में बैठा निक्का। किन्तु एक बात मैं कह सकता हूँ—मैं इस विषय पर अधिकार गणना किताबों के ज़रूरी प्रत्यक्ष कर सकता हूँ तथा कुछ तथ्य एवं व्यावहारिक सुझाव देना सकता हूँ। मैं जानता हूँ कि आरक्ष अतिरिक्त माग-व्यय के विद् पुस्तकें एवं पुस्तिकाएँ क्यों लिख सकती हैं।

उत्तर हीन राज्य के अनुसार हमारी व्यवस्था प्रतीयत विचारों में के अनुसार
का उत्तर होती है। उत्तर के जोर उत्तर करते हैं कि अधिकतर व्यक्ति समझते
हैं कि यदि वे अपनी आज इस प्रतीयत और बढ़ा सकें तो आर्थिक विचारों में कुछ
हो सके। बहुत से लोगों के विषय में यह बात नहीं भी है। किन्तु ऐसा भी
बहुत से लोग हैं, जिन्हें यह यह बात नहीं लगती। उदाहरणार्थ जब मैं
यह प्रतीयत विचार रहा था, मैं एक बड़ा विचारों से विचार। वे भी भीमती एकती
हमारे हीन आ कई बड़ी बड़ी व्यक्तियों के विचारों के विचारों के विचारों के
मार्गों पर के विचारों के आर्थिक विचारों की उत्तरदाता रही हैं। इनके अतिरिक्त
एक प्रतीयत उत्तरदाता की है जिसमें मैं भी उनके कुछ बड़ी का अनुभव है। उन
उन लोगों की उत्तरदाता की है जो अपने की विचारों से विचारों में ही उत्तरदाता।
उत्तरदाता हर तरह की विचारों के विचारों की उत्तरदाता की है। एक उत्तरदाता
विचारों के विचारों के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
उत्तरदाता के उत्तरदाता की है। उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
की आर्थिक विचारों के विचारों के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
का उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
का उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
का उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के
का उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के उत्तरदाता के

[illegible]

बचपनी नहीं हो जाती। उस कमरतोड़ काम के लिए एक डॉक्टर प्रतिपद्य हो रहा, उस सेंट भी नहीं मिलते थे। दिन में दस घण्टे काम करने के मुझे केवल दो सेंट मिलते थे।

बीस बरों तक मैं बिना, बाय-रूम और नक़्काले मकान में रहा हूँ। इस प्रकार रहना कैसा होता है मैं ही जानता हूँ।

मैं यह भी जानता हूँ कि इन्त्य से पन्द्रह डिग्री नीचे के तात्मान वाले मकान में सोने पर क्या बरतती है। मुझे किराया बचाने के लिये मीलों पेन्क चमने का मैं अनुमत्त हूँ। मुझ लिये मैं छेदवाक़्क़ स्ने तथा बैठक की जगह बिगर्भ कम हुए के पढ़ने का भी अनुमत्त है। रेस्ट्रों में सखा भोजन करने तथा हज़ी का लव लॉ कर लकने के कारण गदेल के नीचे पेन्क तथाकर सने का अनुमत्त भी मुझे है।

फिर भी सामान्यतया मैं अपनी आय में से कुछ पैसे बचा ही लेता था क्योंकि मुझे अपने अविष्य का डर लगा रहता था। उस अनुमत्त के परिणाम स्वरूप मैं महत्त्व किया कि यदि हमें कम तथा आर्थिक चिन्ताओं से मुक्त रहना है तो हमें चाहिए कि हम वैसा ही करें जैसा कि एक बिजनेस फ़र्म करती है। हमें लव कर के लिए एक योजना बनानी चाहिए और उसके अनुसार ही लव करना चाहिए। हममें से अविष्य की सेवा करना नहीं आता। उदाहरण के तौर पर मेरे मित्र मिसे शिमकिन ने जो कि इस पुस्तक का (मूल अंग्रेजी में) प्रकाशित करनेवाली फ़र्म के जनरल मैनेजर हैं मुझे बताया कि बहुत से लोग अपने बपों के बारे में स्मरणवाही बख़ते हैं। उन्होंने मुझ अपने एक परिचित बही-खाता रखने बात की कहानी सुनाई। फ़र्म का विवाह-किताब रखने में वह अक्षुब्ध था। किन्तु जहाँ उसे अपनी निजी अर्थव्यवस्था करनी होती तो वह । यदि उस व्यक्ति को शुद्धता की शपथ को पैसा मिल जाता तो वह बाजार में बख़ते बख़ते किसी स्टोर के छा-केस में लजाए हुए आबरकाद को देखने लगता; यदि मन होता तो उसे गरीब सेता किन्तु वह कभी नहीं सोचता कि मकान किराया बिजली और अन्य कई तरह की निमित्त मदद पर उठी तनख़ाह में से बचाया लव करना है। यदि ज़रूरी या यदि बेर स। उसकी ज़ब में डॉक्टर आए कि बर। आत्म की बात तो यह है कि वह इस बात को अच्छी तरह जानता है कि यदि उसकी फ़र्मनी भी उनी की तरह स्मरणवाही से घन्य करके लग तो विवाहवा हो जाए। ज़रा सोचने की बात है - आप ही के रूप है आप ही का उनसे काम बचाना है और स्मरणवा भी करनी है।

किन्तु अपनी अर्थ व्यवस्था करने के सिद्धान्त क्या हैं? अपना बख़ और योजना बनाने के लिए वे स्मरण नियम ध्यान में रखें—

नियम १ - सम्बन्धित सभी तथ्यों को कागज़ पर उतार लीजिए—

पचास बर पूर्व जब आर्नेस्ट बनेट ने एक सम्पादक बनने के लिए लन्दन में कार्यारम्भ किया तब वह गरीब था और लंगी में रहता था। इतिवृत्त वह पारि-पारि का

दिखाव रगता था। उस कभी हेरानी नहीं होती थी कि उतका पैठा क्यों आता है। क्यों कि उसे सब कुछ मालूम था।

बद व्यक्ति बाद में विश्वासिल्यात एवं पनी बन गया और मेर सगरे के स्थि भना निरी पान भी रगने लगा, किन्तु फिर भी उसे दिखाव रगने का बद रीका इतना अधिक पसन्द आता कि उसे उसने जारी ही रखा।

जैन की राष्ट्रपति नीतिपर भी गन का सगा जोगा बराबर रगने प। उन्हें पनी-पनी का जमा गर्व मालूम था और रातको नीम प पूर्ण जमा रगन का विश्वास कर लगे थे।

हमें भी अपनी हाथी में दिखाव-दिखाव रगना आता। ता क्या भीरुन भर दिखाव रगने रगता आता। नहीं, यह बसती नहीं। बजट विरोधियों का मत है कि आत्म्य क महीने का बराबर दिखाव रगना चाहिए यदि सम्भव हो ता तीन महीनों तक उभी तरह करते रहना चाहिए। इससे गर्व का पूरा पूरा निगा मिल जाएगा। हमारा पैठा क्यों गन होता है और क्यों। ता भी पता चल जाएगा। इस प्रकार हम अपना बजट बना लेंगे।

तो क्या आप भी जानते हैं कि आपका पैठा क्यों गर्व होता है। सम्भव है आप जानते ह। और यदि सम्भव ही जानते हैं ता तब हजारों व्यक्तियों में एक है। श्रीमती स्टारक ने मुझ बताया कि अक्सर कई स्त्री-पुरुष पम्पा दटे मुझे अपने आन-मन्य क भीकडे तथा तप्य बतान रहते हैं। मैं उन्हें निग लेती हूँ। अब वे बद निगा हुआ विरक्त होकर हैं ता ईग रह जान हैं। क्या मेर मन को गर्व हात है। मुनिबल म वे दिखाव कर पान हैं। क्या आप भी उनकी में से हैं। हा सकता है।

नियम ०—ऐसा बजट बनाइए जो वास्तव में भारतीय आवश्यकताओं क सीध में हल आए।

श्रीमती स्टारक का कथन है कि यदि हा कुम्हार पल पल रहते हो एक ही म मकान में एक ही उरनागर में रहते हो तथा इनके के बच्चों की संख्या भी समान हो आप भी समान हो पर उनकी बजट की आवश्यकताएँ एक दूसरे में भिन्न होती हैं। ऐसा क्यों। इसलिए कि सभी का एक में मही हा। उनका कहना है कि बजट व्यक्तिगत होता है और सीध दिखाव पर निर्भर करता है।

बजट का धर्म यह नहीं कि जीवन से आराम और मन का बद कर दिया जाए। इसका उद्देश्य भौतिक सुखों के निरुद्धा भरे कई मामलों में सामान्य सुख तथा निता स्थित जीवन बनाने है। जो क त बजट के अनुसार चलें हैं वे दुष्ट रहते हैं।

किन्तु यह सब केम दिखा आता। तब तो ऐसा कि बजट का है आप अपने गर्व की पूर्ण लेटर कर लीजिये। अब इस विश्व में समस्त निगि। हीन राज में ऊपर की उरनागर बजट कई प्रकार में परिवर्तन करके लाया है जो

आपको आर्थिक समस्याओं पर मुफ्त सहाय होगी तथा आपकी, अपनी परिस्थितियों के अनुरूप बचत बनाने में मदद करेगी।

नियम १ — इस नियम से मेरा अर्थ यह है कि आप अपनी पूँजी का उत्तम मूल्य प्राप्त करना सीखिए। सभी बड़े निगमों में ऐसे पेशेवर व्यक्ति अबका एक्सेप्ट होते हैं जिनका कार्य बचत अपनी काम के लिए उत्तम तरीक़ा करना होता है। आप भी अपनी निजी वास्तुवाद के मैनेजर एवं प्रधान हैं, फिर आप उही प्रकार उत्तम तरीक़ा क्यों नहीं करते।

नियम ४ — अपनी आत्म को लेकर सरदर मत बड़ाए—

श्रीमती स्टेपस्टन ने मुझे बताया कि सबसे अधिक मूल्य उस समय आता है जब उनसे पौंच हजार डॉलर प्रतिवर्ष की आम का बचत बनाने के लिए सहाय ही जाती है। मैंने उनसे उस मूल्य का कारण पूछा तो उन्होंने कारण बताते हुए कहा—^५ कई अमेरिकन परिवारों के लिए पौंच हजार की आम किता कटव कर देने के समान है। कुछ वर्ष तक तो वे निरर्थक से चलेते हैं किन्तु अब उनकी आय पौंच हजार डॉलर प्रतिवर्ष तक बढ़ जाती है तथा उनके पैर जमीन पर नहीं टिकते और सोचते हैं कि कत बाकी जीव थी। वे उपनगरों में नया मकान खरीदते हैं। सोचते हैं, उस किराए पर लिए गये सुविधाजनक मकान के किराए से अधिक स्वयं इस पर नहीं बैठता। वे मोटर और नया फर्निचर खरीदते हैं। ठेर सारे नये कपड़े बनवाते हैं और मुँहकट में पड़ जाते हैं। बस्तुता पहले से उनका कुल कम हो जाता है क्योंकि उन्हें आम की बढ़ती का रोग लग जाता है।

यह सामाजिक भी है क्योंकि हम सभी जीवन से अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अन्ततः हमें अधिक कुछ किछसे मिछेगा। अपने तंग बचत की सीमा में रहने से या कर्ज देने के लिए डाक में पत्रों की मरमार करने से और कर्जदारों द्वारा दरवाजा लटकवाये जाने से।

नियम ५ — यदि कभी आपको उधार लेना ही पड़ जाए तो भी अपनी ताल मत जाने दीजिए।

यदि आपके सामने कोई संकटस्थान स्थिति हो और कर्ज लेना ही पड़े तो जीवन बीमा की रकम रखा—बैंडरू और सेविंग सर्टिफिकेट एक तरह से आपकी जेब में रखी रकम के समान ही हैं। फिर भी इस बात का पता कर लीजिए कि आपकी जीवन-बीमा की रकम तबतक आपकी बचत ही है। क्योंकि जब आप उस रकम पर कर्ज लेना चाहते हैं तो उसका नकद मूल्य होना चाहिए। कुछ बीमे ऐसे होते हैं जो कम इशारेन्स (छोटी बीमा) कहलाते हैं और कबक इस अवधि में ही आपकी रखा करते हैं। उनसे कोई कोय नहीं बनता। ऐसी जीवन-बीमा पॉलिसी आपके कोई काम नहीं आ सकती क्योंकि कि उस पर आप कर्ज नहीं ले सकते। अतः नियम यह है कि पॉलिसी पर इस्तलत करने के पूर्व पूछ लीजिए कि यदि आपको उस पर कर्ज उठाना पड़े तो उसका कोई नकद मूल्य भी है या नहीं।

अब मान लीजिए कि आरम्भ बीना नहीं हुआ है जिस पर आर कज छे सके। न कोई बँधूत ही आरने गरीबे है किन्तु आरक पान मोटर है ममान है तथा अन्य छोटी ही पुछ सीधे है। आर कज छन कहीं जा सके है। आरम्भ ही आर पिक में जायें। इन देश में सब स्थानों पर बँधूत है, बा आरने फटोर नियमों के आरम्भ करन है। उन्हें समाज में आरने आर रगनी होती है। आरम्भ की तर आरम्भ द्वारा निर्धारित रदती है और य आरम्भ साथ उचित दंग स मुद्रक करेगा। यदि आर आर्थिक विमता में है तो बँधूत आरम्भ साथ उन समस्याओं पर पान करेगा याचना बनाएगा और कज तथा बिन्ता स फाहर निष्कर्षों में आरम्भ सगपता करेगा। मैं बार बार यही कहूँगा कि यदि आरक पान किसी रूप में कोई आवश्यक है किन्तु मूल्य और साथ है तो आर बँधूत के पान जाएँ।

द्वि भी मान लीजिए आर उन दशाओं लम्बा में छे हुए बिनके पाठ कोई दूसरी अवस्था आवश्यक नहीं होती और आर के पान युग्म के अन्तर्गत प्रदान के लिए पुछ नहीं है, सब आर आरनी प्रिन्सिप की गानिर इन दशाओं पर पान दीजिए—पदार्थ बाग यह कि आर उन कज होने बायी कमिनीयों की बिनके दुमायमे रिहायन आरम्भों में देण्डे है कज के गिर आवेदन पत्र कमी मत मेथिए। उनक रिहायन पदने स वे लाग उदाहरता के अवतार माउम होने हैं किन्तु उन पर विस्थापन मत दीजिए। कुछ कमिनीयों अवस्था देखी है जा नीति पर पसली है और ईमानदार है। य सबकुछ ही उन लम्बा की सेवा करती है आ विरति तथा बीमारी में करवा करे लेना पड़ता है।

वे दूसरे पैरों के मुकाबल ऊँची दर पर प्याज लेनी है किन्तु उन्हें देना करना ही पड़ता है क्योंकि वे अधिक जोलम उठाती हैं और उन्हें पैसा उगारने में लय भी अधिक करना पड़ता है। किन्तु किसी भी कर्म देने बायी कमिनीय स योग करने के पूर्व आर आरम्भ पैर में जाएँ, बनी के किसी अपिहारी से बगवत कीजिए तथा उस किसी ईमानदार कज देनेबायी कमिनीय के लिए पूर्णप नहीं तो पदार्थ में आरम्भ आरम्भों स शान्ता नही पारता तथापि जो कुछ ही गज्जा है वह इन प्रकार है—एक दर मिराज न के एक सम्पन्न पत्र में उन कज देने बायी कमिनीयों की जानकारी की बिनके गिर में अनार बाग या कि वे रमेश गीत जाउरामन के निधियों के बल्लभ काम कर रही हैं। मैं इन दशाओं में बरिबिज है आ उन आर बीन में आर मे रहा था। यह गानि है दन्तम सधन — मुक्त लम्बा पत्रिका का गानाक। उम्मे मुक्त लम्बा कि गीत कज्जातो में उम्मे कुछ देने योग्य दंग जो रमेशवारी बड़े प। जो कर्म मुक्त में पत्रिका दँगर का योग कर भरा होने एक लम्बा भी स बार भी दानर एक पूर्ण लम्बा। लम्बाके कर्म दँगर ही लम्बा की भर दन्ता गिर गानि की लम्बाक कर्म से उम्मा हा उम्मा तो लम्बा की पुर्निकरी लम्बा पदनी। बड़े लम्बा में अब कर्मदार कर्म लगी मुक्त लम्बा हा लम्बा टुकड़े

पर का फर्जदार कुर्ब करने आगामी भेज देती और उसका घर बरबाद कर देती। ऐसे भी मामले देखे गए हैं कि साधारण-से कर्ज को चुकाने, चार-पाँच वर्षों में देते रहने पर भी कर्ज भाँति निकलता ही रहता। कितनी असाधारण बातें होती हैं। डॉग मार्टन के शब्दों में—“हमारे उस आन्दोलन के दौरान मैं अक्सर देखा करता हूँ कि हम ऐसे मामलों से अधिक ले गए हैं कि न्यायाधीशों को भी नानी याद आ गई तथा समाचार पत्रों का ऐसे संकटों में भी निगलना पड़ा है कि अक्सर अक्सर म्यूरो की स्थापना करना पड़ी।

आमिर ऐसी पाँचवीं केसे सम्भव है? बात यह है कि कम्पनियों के कर्जदारों से कई तरह के गुन गुन और अतिरिक्त कानूनी पीठ होती है। उन कर्ज होने वाली कम्पनियों से निपटने के लिए वह थोड़ा निपटारा चाहिए कि यदि आप एकदम निश्चित हैं कि आप कर्ज अक्षी अदा कर सकते हैं तो आपका ब्याज काफी कम होगा और आप ठीक ढंग से चुकवाएँ या लेंगे। किन्तु यदि आपको नया नामा करवाना पड़े तो आपका ब्याज इतना अधिक बढ़ सकता है कि आइरिश ठीक उतना लेगा करने में मूक कर जाएँ। डॉग मार्टन का कहना है कि कई मामलों में अतिरिक्त लक्ष्य मूल कर्ज के ऊपर दो हजार प्रतिशत बढ़ जाता है अथवा एक तिहाई होती है उससे भी अधिक हो जाता है।

नियम ६—बीमारी, आग तथा आपतकाल के लिए आवश्यक लक्ष्य की व्यवस्था कर अपनी सुरक्षा रखिए—

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं, दुर्भाग्य तथा संभावित आर्थिकता के लिए हमें छोटी रकम पर आपका बीमा हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं कि आप हर छोटी बात जैसे कि नहाते नहाते फिसल जाना, बरमन बीमर (एक बीमारी जो छोटी मात्रा में तरह होती है) आदि के लिए अपना बीमा करा लें। किन्तु मैं यह अपेक्षा करूँगा कि सभी बड़ी विपत्तियों से बचने के लिए आप अपने लक्ष्य में उतरना पड़े तथा चिन्तित होना पड़े आप अपने का सुरक्षित रहने। ऐसा करना ठीक रहता है।

उदाहरण के लिए मैं एक महिला का जानता हूँ जिसे गठ बर्ष अस्पताल में दस दिन काटने पड़े और वहीं से चुड़ी मिलने पर उस केवल आठ डॉलर का बिग चुकाना पड़ा। क्यों? इसलिए कि अस्पताल के लक्ष्य का ठीक बीमा करा रखा था।

नियम ७—ऐसी व्यवस्था सभी न कीजिए कि आपकी मृत्यु के बाद आपकी विपत्ति पत्नी को आपके जीवन बीमा की रकम एक मुक्त मिल जाय।

मैं भी जानता हूँ कि यदि आप अपने अपने परिवार की जीविका के लिए जीवन-बीमा करा रखा है तो कोई ऐसी व्यवस्था कीजिए कि आपकी मृत्यु के पश्चात् वह लक्ष्य रकम एक मुक्त आपकी विपत्ति पत्नी का न मिले।

जो दास ही मैं विपत्ति हुई है वह लक्ष्य रकम का क्या करती है। इसका उत्तर आपका बीमारी में भीतर एक पक्षी है। य म्यूचुअल एंडर क हूँ रिज ४२ स्ट्रीट की जीवन बीमा संस्था की महिला विभाग की प्रपण है। य लक्ष्य

अमेरिका में रिपत मजिस्ट्रेट कर्टनी में इस विषय पर भाषण देती है कि विपदा को पीमा-रक्षक एक मुक्त न ही जाकर जीवन भर के लिए छिद्रों में ही जाण ताकि वह शान्ति और विकास बना सके। भीमजी मरीभर एम् एयरली ने मुक्त पनावा कि एक विपदा का जीवन पीमा की पीस हजार डॉलर की रकम एक मुक्त मिली थी। उन्होने आदोपमवर्ती व्यवस्था पताने के लिए वह रकम अपने घर को उपरत दे दी थी। हिन्दु धर्म में पाया जा गया और वह निपन और भवदाय बन गई। उन्होंने मुक्त एक अन्य विपदा की कहानी भी सुनाई। एक सेन्समेन ने जो अथस-सम्पत्ति विपदाने का पन्ना करता था, विपदा को पुनर्जाग कि वह पीमा की रकम को छाड़ी उन परे तस्वियों पर ध्या दे 'जिनकी भीमठ एक वर्ष में निधन ही दुगुनी होन वाली है।' तीन बर बाद जब उन्होने उस सम्पत्ति का घना हो उसे कबल मूम पूँजी का दसवीं भाग ही मिला। एक बूढ़ी विपदा के विषय में भी उन्होंने बताया कि फरह हजार डॉलर की पीमा-रक्षक मिलने पर भी उस विपदा का एक वर्ष के भीतर ही भरने बाहरी के निर्वाह के हेतु विधु-कम्पान संस्था को आवेदन-पत्र भेजना पड़ा। एसी ही हजारों सम्पत्ति दुगुना करानिषी करी का कहती है।

लेडीज हाम बनारस परिषद में म्यूसेंड पारण (समाचार पत्र) का सम्पादक लिपिया एच चार्जर ने एक विज्ञापन में बताया कि एक मजिस्ट्रेट का हाथ में बीस हजार डॉलर की रकम औसतन लाग करे वह भी मरी टिक सकली।

कई वर्षों पूर्व 'ही सेटरेड हर्बिंग पारस' ने भारने सम्राट्तीय में लिखा था कि पालाक सेठमन उन विपदाओं को जिनका स्वाभाव सम्बन्धी कोई छिद्रप नहीं होगा तथा जिनका कोई बँकर लागदकार मरी हात, भरना पैसा बेकार का रॉड में लगा देन के लिए बड़ी आज्ञानी से पुनर्जाग है। ऐसी घटनाएँ बायीं घननि है। कोई भी बड़ी-छोटी बँकर सातको दस बारह मास के दंग भवत्प बनल कहता है जिनमें इसी विपदा भवता भनाय म इसी पारस पर लिखल किया और उसका उन्हें गूट दिया। इस प्रकार एक निवृत्त व्यक्ति की जीवन भर की कपट या उनका पैर बाद कर जमा की भी पुन कर रह जाती है।

दरि आन ज्ञानी विपदा वनी एवं बच्चों की निजाम करना चाहते हैं ता ये ही मारण की मुक्ति काम में लीजिये। य आने समर के लक्षण बुद्धिमान उद्योग पारो में हो दे। उनका लागद प्रण उपायविहारिको का मन्त्र भन्ना काया छाड़ा था। उनमें से बरह मिला थी। ही क्या उम्मीद उन जिना के लिए नकद रकम जाती थी। मरी उन्होंने एक दूरत कर बनाया जिनका उन जिना के विवे धन पदन्त पत्रिक धारिषा मिलन हो गई।

प्रियम ८ — भारने बच्चों का घरों देनो का कार्य करना निजाम है।

मैं बच्चे को एक बुद्धि को ही बुद्धि जिने मुक्त करके लिखा है देने लगी थी। विपदा रण रण रण में उनमें जिना था कि विम प्रकर वह भवती

नहीं बच्ची को बपों-पैतों के प्रति उत्तरदायित्वपूर्ण विवेक बरतना सिखायी है। उसने पैरों से एक अतिरिक्त चक्कड़ मात की और उस नौ बर्षीया बच्ची को दे दी। अब छद्म की सामाजिक चेष्टा लुप्त किया जाता, तो वह उसे अपनी माँ के पक्ष बना कर देती जो उसके लिए पैरों की तरह थी। समाज में अब कभी उसे एक व्यवसाय से छेड़ की आवश्यकता होती वह उसके लिए चेष्टा काटती और अपनी समाज का ऐसा बोला रखती। उस नन्ही-सी छद्म की उसमें न केवल आनन्द आता बल्कि वह यह भी सीखने लगती कि बपों-पैतों के विषय में दस्तविज जिम्मेदारी कैसे निभाई जाय।

यह एक ठोकरा संकेत है। यदि आपके भी स्मृति जाने वाली छद्म हो और यदि आप उसे सिखाना चाहें कि बपों-पैतों को उसे कैसे लुप्त करना चाहिए तो मैं आपसे इस मुक्ति को अपनाने की सिफारिश करूँगा।

नियम ९—यदि आवश्यकता हो तो कुछ व्यंजन तैयार करके अतिरिक्त पैदा करा भीजिए।

विवेक से बचक बना देने पर भी यदि आप महसूस करें कि आपका काम ठीक तरह से नहीं चल रहा है तो आप दो में से एक काम कर सकते हैं या तो आप पिछड़ियों मुनाते रहें बड़बड़ाते रहें और बिस्ता करते रहें या फिर अतिरिक्त आनन्द करने के हेतु कोई दूसरी तरकीब निकालें। किन्तु कैसे? आपको ऐसा करना की सबसे अधिक आवश्यकता इसलिए है कि आपको प्रमुख आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ। न्यूयॉर्क वेक्मन थ्योरेटिकल की १७०-०१४१ वीं स्ट्रीट की भीमती मैरी स्पीमरने भी बही किया था। सन् १९१२ में वह एक तीन कमरों का आवास में अकेली रहती थी। उसका पति मर चुका था और उसके दानों बच्चों की धारी हो चुकी थी। एक दिन वह एक दूग्धदोर छोटा फाउण्टेन पर आदरणीय से रही थी। उसने देखा कि फाउण्टेन पर बेहरी-समोसे भी विकते थे जो रुले चल होते थे। उसने वहाँ के माफिक से पूछा कि क्या आप मुझ से घर के बने समोसे खरीदना चाहेंगे? इस पर उसने दो समोसों के लिए ऑर्डर दे दिया—कहानी मुनात समझ भीमती स्पीमर ने मुझे बताया कि बचपि मैं व्यंजन बनाने में कुशल हूँ तथापि मैंने सबसे पहले नौकरों से ही काम किया है। उन दिनों हम जोरिया में रहते थे। मैंने तब तक कभी बारह समोसों से अधिक नहीं बनाए होयें। उन दो समोसों का ऑर्डर प्राप्त करने के पश्चात् मैंने अपनी पहासिन से सेवा के समासे बनाने की विधि पूरी। मेरे घर के बनाए पड़े दो समोसों दिनमें एक संघ का बना या तथा दूसरा नीच कम, छोटा फाउण्टेन के पास ही का बहुत पसन्द आए। दूग्धदोर में दूसरे दिन बीच समोसों का ऑर्डर दिया। धीरे धीरे दूसरे फाउण्टेन से तथा भोजनालयों से भी ऑर्डर आने लगे। दो वर्ष के भीतर मैं बीच द्वारा समोसों प्रति वर्ष बनाने लगी। वह सब काम करने छोड़कर रोजी पर मैं मैं स्वयं करती थी। इस प्रकार एक घर में

हजार डॉलर निम्ने लग। इस काम में निहा उन वस्तुओं के जो वनासे बनाने में
छापी थीं भार दाँते भी लगे नहीं रहता था।

भीमजी रौभर के घर में बनाई गई फर्शों की मँग भी इतनी अधिक बढ़
गई थी कि उस घन्टा रुई पर छाड़ कर एक छाई-की कुचाल में आगारार ब्रमना
पड़ा। और दा नदियों का वनास, बर्फ और शन बनाने के लिए मोहर
रखना पड़ा। कुछ न रिनो में या मागों का घन्टी उन व्यक्तियों का खर्चने के लिए
लान में लदा रखा गया था।

भीमजी रौभर का कहना है कि "मैं दिवनी मुण्डे उन रिनो की उठनी
घोस में बसी नहीं रही। मैं दिन में बारह सौ घण्टे बिना ब्रमन के काम
करती रही कि घर में रिज कोई काम नहीं था बल्कि एक प्रकार का एडिपेन्डर
(उत्पन्न) था। मैं भरती और मेरा मागों का प्रस्थ रान का प्रवाह करती
थी। अस्मान तथा सिता के लिए घर का लमर ही नहीं रहता था। घर का
न मरे टैरन की रिछा का, जो भी तथा री के आसन, तथा अन्ना पर
ल देन न हुई थी घर लिता था।

जब मन भीमजी रौभर ने पूछा कि क्या कोई अन्य मर्त्य भी जो वनास
बनाने में कुशल हो तथा जो उसे करगे में रहती हो तथा विनदी अनमम्पा हन हजार
में ठहर हो इसी तरीके से धने मरवाय के घर में पैसा बसा करती है।"
तो, उत्तर उत्तर दिया— "क्यों नहीं कर बना करती है।"

भीमजी जेरा मरवाय भी आर्यी पेसी की बन बनाई। वह एडिपेन्डर के
मनुष्य नगर में रहती है। इस नगर की अनमम्पा हीन हजार है। उत्तरे रुई
बनान के शुरू तथा हन में ही अन्ना वस्तुओं में अन्ना घन्टा आरम्भ दिया था।
उनका री रिनर वह तथा दा हनर में देना ब्रमना पड़ा। रिजु देना
उई न के मनुष्य का और न नगर लगे बल्कि हुन ही था। देना भी नहीं
था। वह तो एक रिनरी मात्र थी। अन्ना और के अन्ना के अन्ना
एन्ना तथा एन्ना के रिज कर शुरू पर कट्टी नगर की उस नगर
पर कर एक लुन के मरवाय गरी रही और एक रिनरी में एक
नगर के रिज स सन्ना से लोस का बन्ना का उस देन रिज। उत्तरे
बन्ना में बन्ना "बन्ना बन्ना देन रिज बन्ना में री हन नगर पर री बन्ना बन्ना
नगर गरी गरी। पर उत्तर में ही न बन्ना उई अन्ना हुन बन्ना
में मरवाय री ही नगर गरी। एक भन बन्ना बन्ना का तथा बन्ना का मुण्डे
बन्ना गरी थी। हुनरी घर मरवाय रिज स मुण्डा गरी थी।

एडिपेन्डर अन्ना के अन्ना री बन्ना अन्ना अन्ना अन्ना अन्ना अन्ना
की रिज अन्ना अन्ना का बन्ना बन्ना उत्तर मन्ना का री बन्ना अन्ना की
रिज अन्ना अन्ना अन्ना के रिज अन्ना रिज। इस रिज अन्ना अन्ना
हुई अन्ना में ही अन्ना बन्ना का एक अन्ना के बन्ना री पर अन्ना अन्ना

प्रकट की क्योंकि उसके ग्राहक पी-नदस चाहते थे केन्ही नहीं। पर जब उन्होंने उसे एक नमूना दिया तो उन्होंने उसे पसन्द कर लिया। और इस तरह केन्ही बेचना शुरू कर दिया। पहले ही दिन भीमवी स्त्रीहर के लिए उसने अच्छा पैसा कमाया। चार वर्ष के उपरान्त उन्होंने शिकागो में अपना स्टोर खोला था केन्ही बाठ फीट चौड़ा था। रात में वह केन्ही कनाती और दिन में उन्हें बेकरी। जो मक्खन अब तक संकोचशील रहिनी थी और जिनने रसोई बनाने के पहले पर केन्ही बनाना आरम्भ किया था उसके अब अपने सब स्टोर हैं। जिनमें से पन्द्रह शिकागो के लूप सिस् में हैं।

जो बात मैं कहना चाहता हूँ वह यह है कि न्यूयॉर्क के सेक्रेटरी हार्वे की नेवीलीयर तथा एस्मोइस के पुत्र की भीमवी ओरा स्त्रीहर ने अपने की पिन्ता करने के बखाम सक्षीय कार्य किया। यद्यपि उन्होंने आरम्भ में अत्यन्त छोटे पैमाने पर रसोई घर के बून्दे पर ब्यञ्जन बना कर पैसा कमाना आरम्भ किया किन्तु किसी के मत्ते नहीं। उन्हें न तो किराया देना पड़ता न बिहापन और न तनख्वाह। ऐसा करने पर कोई भी मक्खन हो बिचीर बिन्तामा से कैसे जुड़ी रह सकती है।

अपने पारों ओर नजर दौड़ाइये आप देखेंगे कि लोगों की बहुत सी जरूरतें आपकी जैसी ही हैं जो अब तक अनपूर्य हैं और जिन्हें आप पूरा कर सकती हैं। उदाहरणार्थ आप अपने आप को कुछछ ब्यञ्जनकर बना कर अपने रसोई घर ही में बुवतियों के लिए पाक-बिठान की कच्चाई खोला सकती हैं। आपको कबल दरवाजे खटखटाने की जरूरत है। बुवतियों बढस्ते से आपके पाठ आनं भौंगी।

अबकाय के समय अपना कैस कमाना इस विषय पर कई पुस्तकें लिखी गई हैं। किसी भी सार्वजनिक पुस्तकालय में वे मिल सकती हैं। जिनमें एवं पुस्तकों के लिए कई सुयोग हैं। किन्तु एक बात कह देता हूँ। यदि आप में बल्लुई केवने का स्वाभाविक गुण नहीं है तो घर घर फिर कर बल्लुई केवने का प्रवास कभी मत कीविए। क्योंकि प्रायः जोस इस तरह के काम से पूना करते हैं और इच्छि वे असफल रहते हैं।

नियम १ — कमी हुआ मत लेजिये।

मैं प्रायः उन लोगों को देख कर चकित रह जाता हूँ जो पोड़ी तथा लुप की मशीन पर बाजी लगा कर अपना कमाने की आशा रखते हैं। मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूँ जो ऐसे ही करने के ताफन रखता है और उनके द्वारा अपनी रोषी कमाता है। उसे उम मूल्य लोगों से पूना है जो यह समझते हैं कि वे उत मछीन को जो कि उन्हें हराने के लिए ही बनाई गई है हरा देंगे।

मैं अमेरिका के एक प्रसिद्ध बुकमेकर को जानता हूँ। वह मेरी प्रीक कथामों का मिथार्थी रह चुका है। उसने मुझे बताया कि थोड़ी और बुकबोड का पूरा पूरा खान हार्म पर भी वह अपना नहीं कमा सका। फिर भी लम्बाई यह है कि मूल्य लोग मरी वर्ष १६ करोड़ डॉलर थोड़ी पर बरबाद कर देते हैं। यह एकम १९१ के हमारे

नहीं बनाना चाहिये। हमें उस विषय में दार्शनिकता का रवैया अपनाना चाहिए। रोम के एक प्रसिद्ध दार्शनिक सिनेका ने कहा है कि 'यदि आप अपने वर्तमान से सन्तुष्ट नहीं हैं तो सारे संसार को पाकर भी आप सदा खुश ही रहेंगे।

हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि चाहे हम सारे अमेरिका देश के मालिक ही क्यों न बन जाएँ और कंबल अकले ही उस बेमन को क्यों न मोर्गे, दिन में तीन से अधिक बार भोजन नहीं कर सकते। तथा रात में एक से अधिक बिस्तर पर नहीं सो सकते।

विधीय विन्ताओं को दूर करने के लिये हमें इन म्यारह नियमों का पालन करना चाहिये:—

- (१) तम्बों को कागज पर उतार छीजिये।
- (२) ऐसा बजट बनाइये जो आपकी आवश्यकताओं के छँचे में डूब जाए।
- (३) विवेक से खर्च करना सीखिये।
- (४) आय-वृद्धि के साथ अपना सरदर्द मत बढ़ाइये।
- (५) आपको कभी उपहार भी लेना पड़े तो उस दिन क छिप अपनी तल बनाए रखिये।
- (६) बीमारी आग तथा संकटकाशीन स्वर्ण की व्यवस्था रख कर अपने को सुरक्षित रखिये।
- (७) अपनी विधवा पत्नी के बिने नकल बीमा रकम मत छोड़िये।
- (८) अपने मन्त्रों को पैसे का आदर करना सिखाइये।
- (९) यदि सम्भव हो तो धन्यजन बना कर अतिरिक्त आमद बनाइये।
- (१०) कभी छुमा मत ज्ञिये।
- (११) यदि अपनी विधीय व्यवस्था को सुधारना सम्भव न हो तो अपने पर हँसा कर जो बदल नहीं सकता उसको लेकर रोय मत छीजिये।



३० सच्ची कहानियाँ

उ पढ़ी विपत्तियों न मृग पर एक साथ हमला बोल दिया था

लेखक : सी आइ म्लेक्लुड

म्लेक्लुड - दक्षिण विजयेन कोलेज के प्राध्यापक ।

आस्वाहोमा शहर ओरहोमा ।

सन् १९४१ के प्रीम्स की बात है, मुझे लगा जैसे समूचे संसार की चिन्ताएँ मुझ पर आ पड़ी हैं ।

प्राचीन वरों में भी अधिक समय मैंने सामान्य निरिच्छा और निराशा दे । यदि कहना चाहें तो बड़ी सामान्य आदिमी भी दरमय अपना प्यारी के साथ हमी हैं । मैं धामती पर उन मुक्तिगत का भावनी से सामना कर देता । किन्तु बहादुर दण्डपद का महान विपत्तियों एक साथ आ घमड़ी इच्छा में गल मर विरह पर हृष्य उपर बरबटें उठा रहता तथा दिन निरन्तर दूर कर समर्पण है । उठता बसोष्ठि पर सामन्य का बड़ी चिन्ताएँ मुझे कैसाप मुक्त निगलने लगी थी ।

(१) यदि सभी विद्यापीठों में ज्ञान लगे से पर विजयेन-कोलेज की बीच विधीन बहिनारवा के कारण गित गई थी । अधिकांश सन्देशों प्रविष्टन प्राप्त दिने दिना ही मुक्त लक्ष्यी वागदर में काम करके, प्रविष्टिन विद्यार्थियों से भी अधिक पैसा कमा लगी थी ।

(२) मेरा बड़ा बड़का बड़ाई में था इच्छा पर हृष्य चिन्ता से उठना ही स्पष्ट था किन्तु कि किसी भी सामान्य गित का होगा है जब उसने बस्य मुक्त में गल हो ।

(३) मैं आहोमा शहर के अधिकारियों में शिमान-बस्य के हेतु हान बड़े भू भाग पर कब्जा करने की आवश्यकता शुरू कर दी थी । मृत पर आ गरी मुक्त लक्ष्यी या उली भू भाग के साथ में गित था । मैं जानता था कि गते इनके भाग का पैसा हान । भाग ही दिग्गज किन्तु दुर्भाग्यवश बस्य पर ही कि मुक्त भाग पर म हाथ पड़े था । आहोमा की लक्ष्य के कारण पर ही भाग का ही कि भाग का स्पष्टि के परीक्षक का फिर दिग्गज के कि कोई दुर्भाग्य पर हान ही नि । गते मृत का कि बड़ी लक्ष्य में म रहता रहे । मृत गरी लक्ष्य चिन्ता थी कि म कोई भाग ही लक्ष्य लक्ष्य का लगी ।

(४) मेरे घर के पास पानी की नहर खोदी गई थी। फलस्वरूप मेरी जमीन पर जो कुर्भो या सूख गया था। नया कुर्भो खोदने का अर्थ था पौंच छी डाबर का लून। क्योंकि यह जमीन मेरे कच्चे से खाने वाली थी। दो माह तक हर तबरे अपने पशुओं के लिए बाढियों में पानी खाना पड़ा था। और मुझे आशंका थी कि वह एक बड़ाई चलेगी मुझे ठल काम से छुटकारा नहीं मिलेगा।

(५) मैं अपने विज्ञान-स्कूल से वस मीठ के फासले पर रहता था और मेरे पास बी भेणी का पट्टेस कार्ड था इसलिए राज था कि मुझे नए डाबर नहीं मिलेंगे। और मुझे यह भी विश्वास रहती थी कि अपनी पुरानी फोर्ड गाड़ी के पुर्ने और बिसे टायरों के बजाय वे देने पर अपने काम पर कैसे बाढेगा।

(६) मेरी सबसे बड़ी कड़वी समय से एक वर्ष पूर्व ही हाइ स्कूल का सम्पन्न समाप्त कर चुकी थी। उसी कॉलेज खाने की इच्छा थी किन्तु मेरे पास कॉलेज भेजने के लिए पैसा नहीं था। मैं जानता था कि कॉलेज नहीं जा पाने पर ठलका विष दूढ बापया। पर क्या करता।

एक दिन दोहर को जब मैं अपनी चिन्ताओं में डूबा हुआ था तबिने उन्हें एक कामच पर उतार लेने का निश्चय किया। मैं समझता था कि दुनिया में कुछ से अधिक चिन्ताएँ किसी को भी नहीं होंगी। मैं ऐसी चिन्ताओं से कभी नहीं करता बिनका एक निष्कर्षने के लिए मुझे संभव करने का प्रयोग मिला हो। किन्तु मेरी वे सभी चिन्ताएँ अपने बस से खर्च हो परे थीं। मैं उनको सुझाने के लिए कुछ नहीं कर सका और इसलिए अपनी मुसीबतों की सूची खींच कर थी। उस बात को हुए कई महीने बीत गए। मैं मूख ही गया कि मैंने कोई सूची भी तैयार की थी। थठारह महीनों के बाद अपनी फाइलों को उलटते समय मुझे उन छल बड़ी समस्याओं की सूची मिली जो कभी मेरे स्वास्थ के लिए एक लतरा बन गई थी। मैंने बने बात से उन्हें पढ़ा और तब कहीं जाकर मुझे अपनी उन समस्याओं के खोलखोल का मान हुआ। उन समस्याओं का क्या हुआ हो देखिये—

(१) मेरे विज्ञान-कॉलेज के बन्द हो खाने की जो आशंका थी वह निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि सरकार ने भूतपूर्व सेनिकों को प्रशिक्षण देने के लिए, विज्ञान कॉलेज को सहायता देना आरम्भ किया और मेरा कॉलेज प्रशिक्षार्थियों से लपलप भर गया।

(२) अपने स्कूल के सम्पन्न मैं मेरी जो चिन्ताएँ थी वे भी निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि ठलका युद्ध में बाढ भी बाँका नहीं हुआ था।

(३) विमान-स्वयं के प्रयोग के लिए मेरी बाबदाद पर सरकारी कच्चा हो खाने की चिन्ता भी व्यर्थ रही क्योंकि मेरे काम से एक मीठ के फासले पर ही ठल निष्कर्ष बापा था और ठलकी कीमत इतनी बढ़ गई थी कि विमान-स्वयं के लिए उसे लीदना एक बहुत महंगा लीरा था।

(४) अपने पशुओं को दिखाने के लिए कुँ में आवश्यक पानी नहीं रखा था, इसी मी मुझे चिन्ता थी। किन्तु जब मुझे विराम हो गया कि काम पर सरकारी अधिकार भव नहीं होगा तो मैंने उचित रकम खर्च कर एक गहरा कुआँ खुदा किया, जिससे गूँष पानी मिलने लगा।

(५) गाड़ी के टायरों के निच में मेरी चिन्ता भी देकार रही क्योंकि मरम्मत करने पर या सारपानी से गाड़ी चलाते के कारण इसी तरह टायर चर निम्नसे।

(६) अपनी सड़की की शिक्षा के निच में जो चिन्ता थी वह भी बरार रही क्योंकि कलत्र गुहने के सात दिन पूर्व एक घमकार की तरह मुझे दिवाय भौदिर करन का काम मिल गया था जिसे मैं शुरू से सार अनिरिक्त समय में कर सकता था और उस आय से मेरे लिए अपनी सड़की को समार पर कलत्र भेजना समय हो गया।

मैंने कई बार स्नेहों का पद कहा सुना था कि जिन बातों को लेकर हम चिन्तित हुए पर्य मुक्त रहते हैं, उनमें से ९५ कमी नहीं होती। किन्तु इस मान्यता के महत्त्व को मैं समी समता जब मैंने अठारह वर्ष पूर्व सार की गई उन चिन्ताओं की सूची को देगा।

मैं भवमान को धन्यवा देता हूँ कि मुझे साद खर्च ही क्यों न हो उन छ मवान के चिन्ताओं से छपर करन का गुणोय मिला। उन अनुमरोन मुक्त जो सार हो उसे मैं कमी नहीं भूँगा। उस मुझे उन घटनाओं के निच में जो न कमी पर न परन कार्य हैं और जो हमारे निर्वजन के परे हैं, दुर्घी पर्य मुक्त हल की मूर्तता का मान हो आता।

हमारे खिप - भाव परी कस है शिन्ती आने का चिन्ता हो, यो। मन ही मन शिन्ती "मैं कैसे कह सगा हूँ कि दिव कान के निच में चिन्तित हूँ वह सपमुप हागी ही।

कवच एक घण में ही र्ध पार आशावागी यन मचना है

। गक - प्रतिरु अर्थगात्री रोजर टप्पू घमन

देवान साक केरकी दिवा ममपुनरन

मैं अपने र्ध कीरक य उर ही और दिवा का महत्त्व का वलन एक पार र दोर म्माकागी इन वलन हैं पर केर। मैं जान दुर्माकागी में यन यन है। जो र कह कर ता है और दुर्माकी की यन भवमी की और जान है कि म केर हाता हाता हाता दुर्मा की र्ध हाता है। जो र कह कर के मे व र्ध हाता दुर्मा उता है। दिवा कने - वृता कि अरक दुर्मा कीरकी है - देवत री

कोन्वेन्स ऑफ मेक्सिको' है या सुडोनिअस की 'साइन्स ऑफ टूथ्स सीबर्स' में ऑर्सेल बून्ड किए किसी भी पृष्ठ पर पुस्तक को खोलें ठेका है और वह प्रौढों को कर उसे एक पन्ते तक पढ़ता है। ज्यों ज्यों मैं पढ़ता जाता हूँ मुझे स्पष्ट बात होने लगता है कि संसार सदा से ही कर्त्तव्य एवं संताप से पीड़ित रहता आता है। और मानव सम्प्रदाय विनाश के कंगारे पर खड़ा-हारी अन्तिम घण्टे की प्रतीक्षा करती रही है। इतिहास में पूरा साफ साफ मुझ की सिमीयों का पुष्कल, इस महाभारत तथा मानव की मानव के प्रति की गई अमानुषिकता की कुर करने कहा आया है। एक पन्ते तक इतिहास पढ़ लेने के बाद मुझे बात हो जाता है कि मानव की बुरी परिस्थितियों पहले की परिस्थितियों से कहीं ज्यादा अच्छी हैं। इस प्रकार के विवेचन से मैं अपने वर्तमान संकटों का सम्पूर्ण निरूपण कर, सार रूप में महसूस करने लगता हूँ कि संसार लगातार अच्छाई की ओर बढ़ता चला आ रहा है। यह विचारमंजाल बहुत ही महत्वपूर्ण है। इतनी महत्वपूर्ण कि इस पर तो पूरा का पूरा परिष्कृत किया जाना चाहिए। इस प्रकार वर्षों का सिद्धान्तोक्तन कीविधि और फिर आपको बात होगा कि काब-सायेस इति से आपके संकट कितने नग्न हैं।

हीन भावना से मेरा पिंड कैसे छूटा

लेखक—एस्मर रॉमस

अमेरिका की सिनेट में ओल्गाहोमा के प्रतिनिधि

अपनी पंद्रह बरों की अवस्था में मैं, निरन्तर भय चिन्ता एवं संकोच से आक्रान्त रहता था। अवस्था की दृष्टि से मैं आत्यन्त सभ्य था और छड़ी की भीड़ पठता भी। सम्भार लः पीर दो इन्च की किन्तु बदन केवल एक से अधिक पौन्ड ही था। अपनी सम्भार के बावजूद भी मैं कमबोर था तथा अपने सहपाठियों के साथ बेल-बॉल तथा अन्य भाग-दौड़ के खेलों में बराबरी नहीं कर पाता था। वे मेरी किस्मो उकाते और मुझे बेचकेंस कहते। इससे मैं इतना चिन्तित एवं संकोची बन गया कि किसी व्यक्ति से मिलने मात्र से घबराने लगता। वो भी मैं कभी किसी से नहीं मिलता था क्योंकि हमारा घर जनपथ से हट कर, कुछ दूरी पर स्थित था और चारों ओर से बने जंगली इलाके से आच्छादित था। इसलिए चारा का चारा इफ्तदा प्राप्त किना किसी दूतरे व्यक्ति को देखे निकल जाता था। अपने आसपास मात्रा गिरा और मारे-बढ़नों के सिवा अन्य किसी को भी नहीं देखता था।

परि मैने भय एवं चिन्ताओं को अपने पर हावी होने दिया होता तो मुझे जीवन में कभी भी लक्ष्यता नहीं मिलती। हर दिन हर घड़ी मैं अपने कमरे पठते तथा कमबोर शरीर पर विचार करता रहता और किसी अन्य बात पर मुस्किरने से लज

गता । मरा क'य पर्यं भय इतना डकड़ हो उठा कि क्या बताऊँ । मीं मेरी रिपरी को भण्डी तरह समझती थी क्याकि वह स्कूल में शिक्षिका रह चुकी थी । इसलि उठन मुझे एक दिन क्या — यह मुझे पढ़ना सिगना हागा और अपन रिमाण के पक्ष पर ही क्या कर गाना हागा; क्याकि गुप्ताता कातर भजे गुहारी राह में रोहा बना रहगा ।

पूँछ में जानता था कि भरे माता — रिता की जायिक रिपरी ऐसी नदी की कि ये मुस बौज में भजे, मैंन अपना रास्ता भाग बनाने का निराप किया और सरती प मोनम में मैंने आरामक शक, मित्र स्कून आदि कई पशुओं का ब'द में चौक किया और बनगु तक उनकी गायों का पार खोल में देम दिया । उम एकम स मैंन दो छोटे शूमार गरीद किए । उन सुअरों का पूरा गोलाया कियाया और बाद में शारीर हाल में देम दिया । उन पैनों का लेजर में देनविनी इन्कियाला के समूह नारमक चौक में पना गया । यहाँ में प्रति गनाह एक खोल और शारीर समुद्र मोहन के देता और पयात साट कमरे क दियाये के । यहाँ में मी की बनाह दुई घरमैनी कमीत्र पहना करता था । उनने घरमैन रंग की कमीत्र इन्किया बनाई थी कि वह जररी भैर्य न हो । रिताकी के पुगने यह मी में पहना था । पर ये कारे मुस कीक स बेहत नहीं थे । उनने प पुगने मून बिनक दानों आर फलरिदक सग हुए व, इतम कीक ये कि बरते समय पैर उनमें स निजम बाँ व । इनता मुने कय लड़कों से मित्रमे-मुष्टने में मी क'य होना था । इसलि मैं भन्ने कमर में अकेला पीठा धापपन करता रहता । मरी डकड़ भमिलाना थी कि कुछ अण्ड कपड़े लपेट ली का गता कीक बैठे तथा बिनक पहनने न मुने घरमिदा न होना पड़े ।

पर कुछ ही दिना बाद पार ऐसी घटनाएँ पड़ी बिनकी पत्र स मुने धान होन मात्र एवं बिन्याओं पर काबू पान में बहुत लडापता मिली । उन घटनाओं में स एक न मुस में आरुष लारन भाया और रिधान का पाष मर दिया तथा भरे रंग जीवन की विपुल हो बरत दिया । उन घटनाओं का मैं यहाँ मधेर में उल्लस कर बना पाऊँगा ।

(१) मउ लगे उन नरमम गहन में दिाने क रापार मैंन पतिता हो और मी देहात के लार्दमिदक लुग में दान के लिए लौगी भली का प्रमाण पत्र मिल गया । बालन में यह प्रमाण पत्र बबल का माह क लिए हो था और यह इस का भी प्रमाण था कि दुनर कोस की हल बुनिया में है का मने मज्जी भाया गया है । मी को उद कर रिती भय के भाग्य मग काम का यह परान भवत था ।

(२) देदी लगे क एक देहाती लुग कर्ह में मने का खोल मी निर कर मीरती दे दी थी । मउ यहाँ मीने में शारीर खोल मिन मने । (मुदिरे क भलास) यह गता में दुनो की मगता का एक और प्रमाण था ।

(१) जैसे ही मुझे पहचान लेक मित्रा मैंने टंग के कपड़े सरीरे तक उन्ने पहनने से परमिन्दा न होना पड़े। उस सूट को पा कर मित्रना आनन्द मुझे उस समय हुआ उठना शायद अब दस अलग डॉलर पाकर भी नहीं हो सकता।

(४) हीनमात्र और संकट से संघर्ष करने में पहली महत्वपूर्ण सख्खता मुझे वेन त्रिज इन्डियाना में हान बाळे वार्डिक पुटनम—काठन्टी—केमर (मेडा) में मिली थी और वहाँ मेरे जीवन ने सचमुच ही करपट बढ़ी थी। मेरे में होने वाली कार्यक्रिम—मापन—प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए मेरी माँ ने आग्रह किया। मेरे लिए तो यह सब सोचना ही विमर्श करने के समान था। सभा में बात करना तो बुरा था, मुझमें तो किसी अकेले व्यक्ति से बात करने का साहस भी नहीं था। किन्तु मेरी माँ का मुझ में पूरा पूरा विश्वास था। वह मेरे मविष्य के विषय में बड़े बड़े सपने देना करती थी। वह केवल मेरे लिए ही बोल रही थी। उसकी आस्था से ही मुझे प्रतियोगिता में भाग लेने की प्रेरणा मिली थी। मेरे मापन का विषय था—अमेरिका की अर्थव्यवस्था एवं मुक्त कछाई। इस विषय पर बोलने की मुझ में जरा भी योग्यता न थी।

सब बात तो यह थी कि जब मैं मापन सेवार करने लगा, मुझे वह भी पता नहीं था कि मुक्त कछाई कहते किसे हैं। किन्तु, चूंकि भोलागण स्वयं भी वह सब नहीं समझते थे मुझे विशेष कठिनाई नहीं हुई। मैंने अपने कन्फेडर मापन को कंठस्थ कर लिया और सैकड़ों बार तोते के समान उसे बहराना और उतारना अभ्यास किया। अपनी माँ को प्रवचन करने के लिए मैं इतना आतुर था कि मातातिरेक में पहलके से सब कुछ बोल गया और मुझे जैसे जैसे प्रथम पारितोषिक मिल गया। जो कुछ हुआ उसे देल कर मैं पकित रह गया। भीड़ में तालिनों की गड़गड़ाहट गूँज उठी। वही छक्के जो कभी मेरी लिस्सी उड़ाया करते थे और मुझे हेच-केच कह कर विद्वेष करते थे आकर मेरी पीठ पपपपाने लगे और कहने लगे हम जानते थे एस्मट, तुम जरूर सफल होगे। मेरी माँ मुझसे छिपट कर सिखकियाँ मरने लगी। आज जब मैं गरीब का पर्यवेक्षण करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि वह सफ़लता मेरे जीवन की जबरदस्त करवट थी। स्थानीय पत्रों में सुस्तार पर मेरे विषय में लेख छापे और मेरे भविष्य के बारे में बड़ी बड़ी बातें कहीं। उस सफ़लता के कारण स्थानीय लोग मुझे जानने लगा गये और मेरा सम्मान बढ़ गया। सबसे महत्वपूर्ण बात जो हुई वह यह थी कि मेरा कलेजा गजबगर का हो गया। आज मैं महसूस करता हूँ कि यदि मैं वह प्रतियोगिता न जीतता तो कदाचित् अमेरिका की सिमेट का सदस्य न बन पाता। उस सफ़लता से मेरी दृष्टि पैनी और दृष्टिकोण विलुप्त हो गया। मैं जान गया कि मुझ में भी वे गुण हैं जिनके बारे में मैंने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा था। सबसे प्रबल बात यह हुई कि जो पारितोषिक मुझे प्रतियोगिता में मिला था वह सेल्यूक नोरमन कॉलेज के एक बर्न की छात्रवृत्ति के रूप में था।

इससे मेरी आगे पढ़ने की आकांक्षा उत्कट हो उठी। सन् १८९९ से १९०० तक की अवधि को मैंने अध्ययन के लिए निधित कर लिया। विषय विषयिकात्मक के

मैं अष्टाह के यागीचे में रहता था

लेखक : आर पी सी बोडके

(बीएसफोर्ड के बोडस्विम पुस्तकालय के संस्थापक सर टॉमस बोडके के उत्तराधिकारी)

आप विद्वद् इन द सहाय दी मेसेन्जर तथा अन्य पौरुष ग्रंथों के लेखक हैं।

१९१८ में मैं अपनी पत्नी पहचानी जुनिया को छाड़कर उत्तर-पश्चिमी अफ्रिका के सहारा प्रदेश में जो अष्टाह का यागीचा कहा जाता है, अरबों के साथ रहने चला गया। मैं वहीं सात वर्षों तक रहा। वहीं मैंने वहीं की आदिम जातियों की भाषा सीखी। मैं उनके जैसे ही कपड़े पहनता, वैसा ही भावना करता और उन्हीं के ईश्वर पूजता। बीच घाटाद्वियों बीच गईं पर उनका रहन-सहन विशेष नहीं बदल। मैंने कुछ मेहँ से ली और अरबों के साथ बेमौ में जमीन पर सोने लगा। मैंने उनका कर्म का भी व्यापक अध्ययन किया; और बाद में मेसेन्जर नाम की पुस्तक मोहम्मद पर लिखी।

जुमसकड़ बड़जुओं के साथ बिठाए गए वे सात वर्ष मेरे जीवन के महरे सन्तोष एवं शान्ति के वर्ष थे।

मुझे इस नए जीवन के पहले ही कई महत्वपूर्ण एवं मिराछे अनुभव हो चुके थे। मैं पेरिस में पैदा हुआ था। मेरे माता-पिता अंग्रेज थे और नौ वर्ष तक फ्राँस में रहे थे। तनुपराय एटन तथा रॉबर्ट मिडिली कॉलेज सेन्टहर्स्ट में मेरा अध्ययन हुआ था। उसके बाद का वर्ष मैंने एक ब्रिटिश सैनिक अधिकारी की हैसियत से भारत में बिठाए थे। वहीं मैं पोर्बो लेखता शिकार पर जाता विमालय प्रदेश की खोज करता और साथ ही सैनिक कर्तव्य भी निभाता चला। मैं प्रथम विश्वयुद्ध में गया था और उसके उपरान्त सहकारी सैनिक एग्नेसी की हैसियत से पेरिस कॉन्फ्रेंस में भेजा गया था। वहीं जो भी मैंने देखा उससे मुझे बड़ी निराशा हुई और निरुत्साह गहरा पड़ा लगा। क्यूई के चार वर्षों के लून-लम्बर क दौरान में मेरा विचार था कि हम सम्मता की रक्षा के लिए लड़ रहे हैं। किन्तु पेरिस कॉन्फ्रेंस में मैंने स्वार्थी राजनीतियों को वृद्धे विश्वयुद्ध के लिए शृङ्ख-भूमि तैयार करत देखा। अनेक राष्ट्र अपने लिए जितना अधिक हो सके हक़ लेना चाहता था। वे राष्ट्रीय शत्रुओं को बम दे रहे थे तथा गुप्त राजनीतिक प्लानों का पुनर्रचान कर रहे थे।

मैं मुझ सेना तथा समाज से दूर आ गया था। अपने जीवन में पहली बार मैंने तारे गिनते रात काटी। केवल इसी जिन्ता में कि क्या करें! इधर जॉर्ज बार्न मे गुप्त राजनीति में प्रवेश करने की सलाह दी। मैं उनकी सलाह को कार्यरूप देने ही वाला था कि एक विचित्र बात हुई। उसने आने वाले सात वर्षों के लिए मेरे जीवन का स्वरूप और दिशा निश्चित कर दी। वह सब उस बातचीत का परिणाम था जो दो ही सेकेंड से भी कम समय तक चली थी। यह बातचीत देव प्रेरित

नहीं था हम सभी में ही खो बैठते। खुदा का झुकाव है कि प्लासीस प्रतिष्ठान में ही सब में बनी हुई है, बिनासे हम नहीं शुरूआत कर सकते हैं।

मुझे एक दूसरी पटना भी याद है—एक बार जब हम मोटर में रेगिस्तान का सफर कर रहे थे गाड़ी के टायर ने खराब हो दिया था। ड्राइवर अतिरिक्त टायर को ठीक करता नूस गया था और हमारे पास केवल तीन टायर ही रह गये थे। मैं बहुत बड़बड़ाया समतमाया और कुछ हुआ और अरबों से पूछा कि अब क्या करें? उन्होंने मुझे सान्त्वना देते हुए कहा कि गुस्ता होने से कुछ नहीं बनता केवल गुस्ता ही बढ़ सकता है। अस्थाह की मशीन से टायर फूटा है और इसलिए उसके बारे में कुछ भी नहीं किया जा सकता। तब हम वहीं से खाना हुए और पक्षिने की टीम पर बढ़ने लगे। एकाएक दूसरी गाड़ी भी हमीर करके बंग हो गई। पेट्रोल खत्म हो गया था। मुस्लिमा ने केवल बही कहा—‘मेरनुब’। इस बार भी ड्राइवर को पर्सल पेट्रोल नहीं देने पर उसे डॉटने के बजाय प्रत्येक व्यक्ति घान्त रहा और हम सब हँसते-गाते अपनी मशीन पर पहुँच गए।

अरबों के साथ निताए गए ताव बर्षों ने मेरी यह बातवा दृढ़ कर दी कि अमेरिकन अथवा युरोप की तबाकथित सम्मता के तीव्र एवं संकटमय जीवन के कारण ही लोग मनोदेवते धरावी और विविध बन जाते हैं।

जब तक मैं सहारा में रहा चिन्ताओं से मुक्त रहा। अस्थाह के उस बागीचे में मैंने उठ शुद्ध सन्तोष एवं धारीरिक स्वास्थ्य को देखा जिसकी हम में से कई, तनाव एवं नेरुपम को मिटाने के लिए खोज कर रहे हैं।

कई व्यक्ति माय्मबाह पर भी सिद्धोक्ते हैं। हो सकता है वे सही हों। किन्तु हमने समसना जादिए कि प्रायः हमारा माय्म निर्धारित रहता है। उदाहरणार्थ यदि मैंने सन् १९१९ के गरम अगस्त में दोहर के बारह बज कर तीन मिनिट पर ‘सौरिष्ठ और अरेबिया’ से बातचीत न की होती तो तब स जो बने गुजरे हैं वे निस्सुख और ही हाथ। अपने जीवन का सिंहासजोहन करने पर मुझ समता है कि किश प्रकार उन पटनाओं से दिन पर मरा काबू नहीं था जीवन बनता गया। अरब काय उसे मयनुब फिरमत और अस्थाह की मर्जी करते हैं। बाप इसे जो भी चाहे कई। निभय ही इसका विविध असर होता है। इसे मैं आज सहारा छाड़ने के सब बर्ष उपरान्त भी महसूस करता हूँ। दोनी के सामने सुम्बह समर्पण का वह दंग जिसे मैंने अरबों से सीखा था आज भी निमाता आ रहा हूँ। इस दर्शन ने मेरी शिपों का घान्त रहने में हजारों मौयदियों से भी अधिक अथ्छा काम दिया है।

आप और हम मुक्तमान मर्जी हैं। हम माय्मबागी भी नहीं होना चाहते किन्तु यदि हमारे जीवन पर भी मयानक सुम्बहने वाली हजारों बसे और हम उन्हें रोऊ न सके तो हमें भी हानी की स्वीकार कर आ भी होय रहे उसे प्रदण कर लेना चाहिए।

४ पाच विषयों जिनका मैं चिन्ता मित्रन के लिये प्रयोग करता हूँ

संग्रह : प्रा यित्थिम्न दृष्टिान पेक्ष्म

(मुक्त यम के मा विन्दी कस्य के साथ दागहर का समय बिताने का लोभाग्र प्राप्त हुआ था। उस बातचीत के दौरान में मैंने जो नोट्स लिए थे उनका आधार पर वे पाँच विषयों प्रस्तुत करता हूँ जिनका विस्तार निदान के लिए उपयोग करते हैं—)

(— हेतु कारमेर्गी)

(१) अब मैं बारह बर का था मरी औंगों बहुत तराब हा गई थीं । तीन बार निमिष्ठ पन्न के ठरगान्त मुझ ऐसा लगता जैसे कि मरी औंगों में मुरदों गुम रही हो । परो तक कि अब मैं पढ़ा नही हाता तब भी वे हठनी चौबिषीं जनी कि मैं सिद्धी की तरफ भी नही हल पाता । मैंने न्यू हपन और न्यूयॉर्क के सभी मन्थे बास्करों का हाता पर किसी स भी कोई कुराफता नही निर्यी । एक दिन होगदर के बार बर मैं कनरे के अंधरे कोन में फुरी पर बैठ गया और जाने की प्रतीक्षा करने लग । मैं मन्थन और जाम्बिन हा उठा था कि कहीं मुझ पिछक का पेछा छाड़ कर परिमम में जकर बहादी न बनता पड़े । तब एक विविध घटना पर्यं विमम वह तरह रूप न बरत हो गया कि मस्तिष्क का घागीरिक बीमारियों पर कितना घमन्कारी प्रभाव पड़ता है । उन कुर्मन्पूग कर्मियों में अब कि मरी औंगों अत्यन्त तराब थीं मैंने कुछ शिषार्थियों की कमा में बोम्बे का नियन्त्रण स्वीकार कर दिया था । समस्त हा न लखत हुए वही प्रकाशमान है - बसियों स जयमता रहा था । मरी औंगों उन बसियों के प्रकाश में हठनी दुगन लगी कि मय पर बैठ-बैठ मुझ जमीन की अर हगन के तब विषय हाता पड़ा । पर अब मैं भाग्य देन लगा ता मेर लैस निमिष्ठ के पन्न के दौरान भ मुझ को नाल हट मारल नही हुआ और मैं लैसा बिना औंगों हाता न्नाई अर देन लगा । छिपु अब गया समस्त दुःख तो मरी औंगों में निर म रई हात लगा ।

[illegible]

हम से बहुत-बरा के जलर की कुंठे देना ही अनुमान हुआ। यही जलर में दंड
ही लगा था। वह जलरा मयलक था कि यलरा की दुरादरा गया था। जलर में
गल दल हा बल रल हल। वेही रलरल मल दल नि बलर ल मल
द का मलर नि। जल ही में मलर दल क नि गल हुआ, मल लल
ह लल रल और देल ल ह रल। मल जल गल हा मल और लल जल

बच-फिर सका। एक पन्धे तक मैंने मापप रिया। मापप समाप्त होने पर मैं आसानी से अपने कमरे तक मी जा सका। मैंने सोचा कि मैं ठीक हो गया हूँ किन्तु वह ठीक होना कुछ समय के लिए ही था। दर्द ने फिर से आ बसोषा।

इन अनुभवों ने मुझे मनुष्य की मानसिक अवस्था के व्यापक माप स परिचित कराया, और मुझे सिखाया कि चिन्ता आनन्द जीवन से है ठीको, ल को। अतः अब मैं रोज इस तरह रहता हूँ मानों प्रत्येक दिन मेरे जीवन का प्रभु एवं अन्तिम दिन हो। अब मैं दैनिक जीवन के किन्ना-ब्यापार से बड़ा उत्तानित रहता हूँ। उत्साह की ऐसी तीव्र अवस्था में कोई भी चिन्तित नहीं रह सकता। शिक्षक के नाते मुझे अपने काम से ध्यात है। मैंने अध्यापन का उत्साह नामक पुस्तक भी लिखी है। अध्यापन कार्य मेरे लिए सदैव एक कष्टमयक प्रवृत्ति रहा है। मेरे लिए वह केवल पेशा ही नहीं बल्कि उससे भी महत्त्वपूर्ण काम रहा है। यही इस में स्थान है। बिना प्रकार एक विचकार बिना बनाने में मुल पाता है और गावक गाने में उसी प्रकार मैं अध्यापन कर के मुल पाता हूँ। जब मैं सबसे बितर से उठता हूँ तो अत्यंत प्रसन्नता से अपने विद्यार्थियों के पहले समूह के निपत्र म सोचता हूँ। मैं सदैव वह मानता आता हूँ कि जीवन में उत्साह की भावना ही सफलता का प्रमुख कारण है।

(२) मुझे यह भी बात हुआ है कि पुस्तक पढ़ने में अपने को खो कर विमागी चिन्ताओं को सदैव बाहर किया जा सकता है। जब मैं उनसठ वर्ष का था मुझे एक असे तक स्नातु-विपठन का अधिकार रहना पड़ा। उस दौरान में मैंने डेविड एस्मिथ विस्मन की स्मृति-पुस्तक 'अद्वैत ऑफ कलताइस' पढ़ा शुरू किया। उससे मुझे स्वास्थ-अम करने में बड़ी सहायता मिली; क्योंकि मैं पढ़ने में इतना व्यस्त रहा कि अपने नैरास्थ को सर्वथा भूल गया।

(३) दूसरी बार जब मैं बहुत थका रहने लगा तो मैंने हर पक्षी अपने का शारीरिक रूप से व्यस्त रहने को मजबूर किया। मैं हर सप्तेरे डेनित के बीच क' सेक सेकता तब नहा-बो कर मोहन करता। रोपहर को गोल्फ की मजहर बाजियों सेकता। एक रात तो मैं एक बजे तक नाचता रहा और पसीने से तर बतर हो गया। काम करने में मेरी बड़ी आस्था है। मुझे लगता है कि काम करने से थिबता और चिन्ता पसीने के साथ बह कर शरीर से निकल जाती हैं।

(४) मैंने उठावक दौड़-बूप और तनाव की अवस्था में कार्य करने की मूलता कमी से छोड़ दी है। इस सम्बन्ध में मैंने हमेशा विश्वर कोष्ठ के दर्शन का प्रयोग करने का प्रयास किया है। जब वे कोनेपडीकर के गवर्नर से उन्होंने बताया जब मुझे कई काम एक साथ करने होते हैं तो मैं एक पन्धे तक बैठ कर विमान कर लेता हूँ और बिना कुछ किए पान्प पहुँचता रहता हूँ।

(५) मैं न यह भी सोचता है कि श्रेय और समय अपने ढंग से हमारी कठिनाइयों का मुखा देते हैं। जब मैं किसी बात को लेकर चिन्ता करता हूँ तो अपनी कठिनाइयों का अपने सही रूप में देखने का प्रयास करता हूँ।

मैं मन ही मन करता हूँ कि 'दा महीने क बाद तो मैं इस संकट के शिरष में चिन्ता करना बिल्कुल भूल ही जाऊँगा फिर आज यह चिन्ता क्यों करें? जो खेया मैं दा माह पश्चात् भवनाऊँगा उसे अभी स ही क्यों न अपना लूँ।

मंथन में ये हैं ये पौन विधियों विनम्र द्वारा मा चरुत्त में अपनी चिन्ताओं को लदेड़ भगाया।

(१) उत्साह और आश के साथ जीवन बिताइये। मैं प्रति दिन इस प्रकार जीता हूँ जैसे कि यह दिन मेरा प्रथम और अन्तिम दिन हो।"

(२) कोई रोचक पुस्तक पढ़िए। जब मैं लम्बे अरें तक स्नायु विपदन का शरीर था तब मैंने पढ़ना आरम्भ किया मैंने 'माह्र ऑट्ट कागगाइल' पुस्तक पढ़ी। उसमें इतना हूब गया कि अपना निरास बिल्कुल भूल गया।

(३) मौद्रिभौति क लेल खेतिए। जब मैं उस रूप से लिख था, मैंने अपने का दिन में हर पक्षी धारीरिक रूप से व्यस्त रहने को सिखा दिया।

(४) काम करते करते आराम कीजिए। मैंने उठावल हीरभूर और तनाव की भरपा में काम करने की मूगता छाड़ दी है।

(५) मैं अपनी कठिनाइयों को उनके सही रूप में देखने का प्रयास करता हूँ। भद स दो माह पश्चात् तो मैं इस संकट के शिरष में चिन्ता करना भूल ही जाऊँगा फिर आज यह चिन्ता क्यों करें? जो खेया मुझे दा माह पश्चात् भवनाना पड़ेगा उसे आज ही क्यों न अपना लूँ।

मैं न इस भी सुमीपनों का सुहावना किया है और आज भी पर सपना है

सिद्धि : डोटोपी विमम

मैं गरीबी और बीमारी की गहराइयों में गिर चुका हूँ। जब लोग पूछा है कि मैं संकटों में किस प्रकार पार पा गया हूँ तो मैं यही उत्तर देती हूँ कि मैंने इन ही सुमीपनों का सुहावना किया है और आज भी कर लक्ष्मी हूँ। कम क्या होगा। इस सिद्धि में मैं जिन का कर्म सही है।

मैं अक्सर स्वयं दुःखितता तथा निरास में मारी हूँ। परंतु मैंने इसमें अन्तर्गत सति क एतद काम करना शुरू है। जब मैं अपने भविष्य का देखती हूँ। मुझे बार बार दुःखितता का खबर आता है किन्तु मैंने इसे सदा ही भूल दिया है।

और दूरे सम्मोहन के दृक्के मिलते पड़े मिलते हैं। मैं तदैव से उन परिस्थितियों से झगड़ी रही हूँ जो मरकर रूप से मेरे विरुद्ध थीं और जिनके कारण आज मैं समय स पारके ही बूढ़ हो गई हूँ। उन परिस्थितियों ने मुझे विक्रमंग और घायल कर दिया था। उन घावों का निह आत्मा भी मेरे साथ है।

फिर भी मुझे अपने पर गुस्सा नहीं होता। अतीत के संकट पर मैं भौंर नहीं बहाती और न उन क्षियों से कोई ईर्ष्या ही करती हूँ जिन्हें विपत्तियों का सम्ना नहीं करना पड़ा। क्योंकि मैं संघर्ष करके चिन्दा रही हूँ। जब कि वे बिना संघर्ष किए केवल जी रही हैं। मैंने जीवन के जाम की व्याधिरा बूढ़ तक पी डाली है, जब कि उन्होंने केवल ऊपरी स्वाद ही चला है। मैं ऐसी बातें जानती हूँ, जिन्हें वे कभी नहीं जानेंगी। मैं उन वस्तुओं को देख सकती हूँ जिन्हें वे कभी नहीं देख सकतीं। जबल व ही क्षियों व्यापक दृष्टिकोण या सकती हैं, जिनकी दृष्टि आँसुओं से पुछ कर धाव हो गई हो। और वह व्यापक दृष्टिकोण ही उन्हें संसार में प्रिय बना सकता है।

मैंने कठोर आपातों के विष-विषाख से एक दर्शन हासिल किया है। वह वह कि सदा जीवन विगत बाधों की कुछ नहीं कर सकती। मैंने आज को उसके उची रूप में स्वीकार करना सीखा है। 'कस' से मजबूत होकर मैं कोई संकट उबार नहीं लेती। मस्तिष्क की विन्या ही हमको डरपोक बना देती है। मैं उस मज को अपने से दूर रखती हूँ, क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि मज का कारण उपस्थित होने पर उस से झेरा छेने के लिए बुद्धि एवं शक्ति मुझे अपने साथ मिछ जाएगी। छाई छाई हुंझबूझों का मुझ पर कोई असर नहीं होता। जब आपके मुझ का साम्राज्य ही बह कर आपके चारों ओर बिलर गया हो ऐसी स्थिति में नौकर द्वारा पानी का प्याछ के पीछे कपड़ा न रखना मजबूत रखने का एक छलका कर मिया देना, क्या अपे रखता है ?

छोमों से अधिक आशा नहीं रखनी चाहिये यह बात मैंने सीख ली है और इसलिये मैं आज उस मित्र और परिचित से भी, जो मेरे प्रति धरा भी बरगदर नहीं होता और बातें बनाता रहता है मुझ प्राप्त कर लेती हूँ। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को विनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रोती या फिर हँसती। जो भी संकटों को लेकर सम्मोहन होने के बजाय हँस सकती है वह किसी भी बात से गुस्सा नहीं हो सकती। मैं अपने संकटों के कारण कभी गुस्सी नहीं हूँ क्योंकि उन संकटों द्वारा ही मैं अब तक जीवन का हर पल से परिचित हो सकी हूँ। और जो मूल्य मैंने उनके सिने चुकता वह बाजिव ही था।

होशमी जिसमें आज की परिधि में रह कर अपनी विन्या पर विजय पाई थी। वह कहती थी—परि मैं कस नुसीयतों के सामने डबे रही तो आज मैं रह सकती हूँ।

मुझे सबसे तक जिन्दा रहने की उम्मीद नहीं थी

लेखक : जे. सी. पीने

(चार भागों : १० २ का एक मुकदमे में ज्योमिंग केमरेर में पौन ली हॉल की नकद रुकम और बाद में हम सारा हॉल और स्थानों के निधन से एक स्थान गारा जहाँ लुली कामपी बेबी जाती थी। ज्योमिंग एक छाया-ठा गानोंगारा बसा था, जहाँ हजारों के करीब लोग रहते थे। वह स्थान एक पुराने छत वाले माफ हिप्पे के पथ पर, जो सिविल और क्लार्क अभियान के समय बनाया गया था, स्थित था। वह मुकदमे एवं उनका पानी स्थान के ऊपर ही एक भाषी बनी मंजिल पर रहते थे। वे अपने मास की राष्ट्रीय पट्टियों का डेबल तथा कुर्तियों की तरह काम में लागे थे। जपान पानी भरने बन्ध को कबल में सपेट कर काउन्टर के नीचे मुखा देती और उनके पास ही गरी, भरने पति की ग्राहकों से निवृत्त में मदद करती। आज संसार में कई दूरगुच्छ स्थान हैं जो जे. सी. पीने स्थान के नाम से चले हैं। उन स्थानों की संख्या सोच ही से भी अधिक है। वे अमेरिका के सभी राज्यों में फैले हुए हैं। मैंने हाल ही में भी पीने के साथ मोशन किया था और उसी स्थान में उन्होंने मुझे अपने जीवन की एक आपत्त यादों का पटना सुना—)

वर्षों की बात है मैं बड़ी कमिन्गारों में से गुजर रहा था। मैं विभिन्न और निरुप रा गुजर था। मेरी जिन्दगी में भी पीने का स्थान के स्थित में नहीं थी। वह पत्नी का ठाठ था और काम-गुम रहा था। किन्तु मैंने किसी और पर १९२९ की शिशि के पूर्व कुछ शर्माशर्मा बारे कर लिये थे। जेना कि कई व्यक्तियों के साथ हास है मुझे भी उन परिस्थितियों के बारे में काफी टहलपा गया, जिनके लिए मैं कई जिम्मेदार मरी था। मैं जिन्दाभी में इतना पिर गया कि अपनी नींद तक का बैंग और अत्यधिक कष्टावध काम-नाम का विचार रा गया। मेरी लगी देह पर स्थान-नाम बौद्ध-म निवृत्त आए थे। मैंने उन्हें एक डाक्टर का शिवासा। सिनोई अन्तर्गत हेमिस्टन के हार्द स्तन में मैं और वे डाक्टर साथ साथ काम गए थे। वे डाक्टर थे परम्परा परम्परा और वे मरिगन अन्तर्गत बरत कि के कामों मरिगोरियम में एक हस्त डिप्लोमन (डाक्टर) थे। डाक्टर में मुझे विस्तर पर दिया गया और कहा कि मरी हास्य जिन्दावनक है। बड़ा निरुपित हस्त कामका गया पर कुछ कायदा मरी हुआ। दिन ब दिन मैं कमजोर हो रहा था। शरीर में उबल रहे थे और श्वास श्वास हो गया। मैं शिवासा में भर गया। जहाँ ही हस्त के स्थान की बनी नजर मरी अपनी थी। फिर दिन के लिए जेना। मुझे विस्तर हुआ कि इस समय में मात बने मरी है बने के लिए मरी है और बरिदर के लोग भी शिवासा हो गया है। एक रात डाक्टर का डाक्टर के

आपु शास्त्र करने की दवा दी किन्तु बीम ही उसका प्रभाव मित्र गया और उस दिन सुबह उठते ही मुझे पूरा विश्वास हो गया कि वह रात मेरी अन्तिम रात होगी। बिस्तर से उठ कर मैंने अपनी पत्नी और पुत्र को विदाई पत्र लिख और उन्हें बताया कि मैं सबरे तक बिन्दा नहीं रहूँगा।

अब दूसरे दिन सबरे मैं जगा तो अपने को चौबिठ पाकर आश्चर्यचकित रह गया। चौदिसीं उतरते हुए मैंने एक छोट से बेपत्त में प्रार्थना होते सुनी। वहाँ सबरे गेज ही धार्मिक प्रार्थना होती थी। आज भी मुझे वह प्रार्थना बाद है। वे लोग वा रहे थे— भगवान् तुम्हारी सुख लेगा। ' बेपत्त में जाकर मैंने मारी मन से, प्रार्थना, उपवेश-पाठ और गीत सुने। यकायक कुछ हुआ जिसे मैं समझ नहीं सका। मैं उसे केवल नमस्कार कह सकता हूँ। मुझे लगा कि मैं एकदम भेर अंधकार में से हटाया जाकर एक उज्ज्व एवं जगमगाते प्रकाश में आया गया हूँ। मुझे लगा जैसे मैं नर्क से स्वर्ग में उतर आया हूँ। उस समय मुझे जो दिव्य शक्ति— वा भान हुआ वैसा पहले कभी नहीं हुआ था। सब मैंने महसूस किया कि अपने सारे संकटों के क्षिप्त मैं ही उत्तरदायी हूँ। मुझे विवित हुआ कि ईश्वर अपने स्नेह से मेरी सहायता करने के लिये विद्यमान है। वह ध मेरा जीवन बराबर बिन्तारहित रहा है। आज मैं सतर वर्ष का हूँ। मेरे जीवन के अत्यन्त नाटकीय एवं गौरवपूर्ण क्षण मेरे वे बीस मिनिट व दिनों मैंने उस बेपत्त में बिताये थे जहाँ सबरे ' भगवान् तुम्हारी सुख लेगा '— प्रार्थना हो रही थी।

वे बी पौने ने पछमर में अपनी विन्ताओं पर काबू पाना सीख लिया क्योंकि उन्होंने एक उत्तम इलाज खोज निकाला था।

मैं व्यायाम शाला में मेहनत करता हूँ और सैर न जाता हूँ

लेखक : कर्नल इही इगान

स्पॉर्क एरोवी रोड्स के लॉन्डन

स्पॉर्क स्ट्रेट एथलेटिक कमिशन के अध्यक्ष

और मृत्युर्ध ऑकिफिक काइट दिवीटेट बेम्पन

अब मैं निमित्त हो कर रहूँड फिराने वाले मित्र के डेंट की भीति मानसिक पककर में पैठ जाता हूँ वह लक्ष शारीरिक बल करके अपनी विन्ताओं को मार मगाया हूँ चाहे वह रीज हो या कोई लम्बी यात्रा चाहे वह आय-पगड़े तक देखा केहने का काम हो या विन्नेशियम पर देखित लेखना, कुछ भी हो शारीरिक बल मेरे मानसिक दृष्टिकोण की लपट कर देता है। हर लताह के अन्त में मैं शरीर को

भम देने काय नरत गायता हूँ। जैसे कि गोल्ड - मैदान का शस्त्रर काटना पेडल रेमिड रोयता या एडोरोडेक में बर पर विरसना। जब मैं शारीरिक रूप से पक जाता हूँ तो मेरा रिमाण कानूनी समस्याओं से विभाजित होता है और बाद में उन समस्याओं पर विचार करने समय भरे रिमाण में नया ज्ञान और नई शक्ति आ जाती है।

म्यूरोड में जहाँ मैं काम करता हूँ, रेट क्वब रिममाने में मैं प्रायः रोच एक पण्य विज्ञान हूँ। कोई भी व्यक्ति रनिग रोएन या बर पर विरसना समय विनिमित्त नहीं रह सकता। उमे विन्ता करने की पुमव ही नहीं रहनी और मंफ्टो क से रिमाण पर्यंत छारे-छारे टीबो में बह्य जाने हैं। नए विचार एवं काय उम्मे टीम ही नेलनाबूद कर रेत है।

विन्ता का प्रसारण करने का उत्तम उपाय है कहार। जब भाव चिन्तित हो तब करने रिमाण से काम न लेकर क्षीतपेक्षियों से काम लीजिये। इसका परिणाम भारको पटित कर देगा। मैं तो अब कहार करता हूँ मरी विन्ता भाग जाती है।

बर्जीनिया रेनिनकल वॉलज में र्म विन्ता का पित्रग बना हुआ था

एतक जिन बडमान

एतक सुनरिगेनेम भी एक सुनर बगवनी

१ ८ बाकडिन बदेन्नु जगनी भीरी म्यू जगनी

कहद बर पूर्व मैं बर्जीनिया वरनवरन के मिनिटी बॉरिज में था। मैं उन दिनों बर्जीनिया रेनिनकल बॉरिज में विन्ता का विराग बहा जाता था। मैं इतने भगनक रूप में विनिमित्त रहने लगा कि बीमर हो गया। बगुना में इतना जगनी जगनी बीमार रहने लगा कि बॉरिज के विनिनकल में दर रिद एक पण्य रिजर्व रहने लगा। जब कभी मर्न मुक्त भाग देवनी बर दोह बर मुक्त लहान गनी। मुक्त लहान की विन्ता रहने लगी। कभी कभी तो मैं विन्ता का काल में भूत जाता। मुक्त विन्ता रहनी थी कि मैं भेरी में गिर जाने के काल का जग म विन्ता रिद जाईगा तथा भविष्य विरस मर्न क्वब विरसो म मैं काल जग हो गईगा। मैं जानता था कि मर्न भीमन क ८४ भेरी व भान्ने में रहना था एद। मर्न काल लहान भयन एडरडर मर्न लहा भविष्य व विन्ता थी। मुक्त शिरीर मर्नने की भी विन्ता थी। मुक्त मुक्त लोग का रिद मैं भरी देरद के रिद कभी भी जग लहान बहान का भौर उन भाग इष्टा भगनर दमकालन

में नहीं ले जा सकता था। मुझे चिन्ता थी कि कहीं वह दूसरे केहट से विवाह न कर ले। एक दिन ऐसी ही दर्जनो छोटी-छोटी समस्याओं के साथ मैं उलझा रहा।

मेरा एक ही अवस्था में मैंने अपनी सारी मुठभरों का प्रोफेसर डपूक बेजर्ट को भी पी आई में व्यापकतापिक प्रचारण के प्रोफेसर से, के सामने उगल दिया।

प्रोफेसर यमर से फर्स्ट मिनिट तक जो बातचीत हुई और उससे जितना स्वास्थ्य एवं सुख संकम्पी घाम हुआ उसना उस डॉक्टर के पार क्यों मैं कभी नहीं हुआ। उन्होंने कहा, 'बीम, तुम्हें बट कर बहुरिपति का सम्मान करना चाहिये। जितना समय और शक्ति चिन्ता करने में लब्ध करते हो उसका आभा भी तुम अपने समस्याओं की मुझाने में व्याप्त हो तुम्हें चिन्ता कभी हो ही नहीं। तुमने चिन्ता की यह पक्षी हुई आरव डाक की है।'

चिन्ता की आरव छोड़ने के लिए उन्होंने मुझे तीन नियम बताए—

नियम - १ अपनी समस्या को ठीक ठीक समझ लो।

नियम - २ समस्या का कारण ढाव करो।

नियम - ३ समस्या मुझाने के लिए धीम ही कोई सक्रिय कदम उठाओ।

उस बातचीत के पश्चात् मैंने कुछ विधेयात्मक सोच—विचार शुरू किया। मैंने अपनी असहजता के बारे में सोचा तो बात हुआ कि मौखिक विज्ञान के कारण मैं असहज हुआ था। वह मैंने मौखिक विज्ञान में असहज होने के कारण पर विचार किया। मैं डपू नहीं था कि वह विषय पढ़ न पाता। पढ़ने के लिए मुझ में पर्याप्त बुद्धि थी। क्यों कि उन दिनों मैं बर्मीनिया टेक्निकल इंजीनियर पत्रिका का प्रकाशन चलाएक था।

मैंने आज लिया कि उस विषय के प्रति मेरी मरुति ही मेरी असहजता का कारण थी। मीरा उस विषय में मन ही नहीं लगता था। मैं जानता एक इन्फिरिडिबल इंजीनियर की यह विषय क्या सहायता कर सकता है। किन्तु बाद में मैंने अपना रवैया बदल दिया और सोचा— यदि डॉक्टर अधिकारी चाहते हैं कि किसी सेने के पूर्व मुझे मौखिक विज्ञान की परीक्षा पास करनी ही पड़ेगी तो उनकी बुद्धिमानी को चुनौती देने बाबा मैं कौन होता हूँ। इसलिए मैंने फिर मौखिक विज्ञान का विषय लिया और इस बार विषय की कठिनाई को लेकर गुस्से होने और चिन्ता करने के बजाय मैंने कड़ी मेहनत के साथ उसका अध्ययन किया।

अपनी विधीय कठिनाइयों का मैंने कुछ अतिरिक्त काम करके मुझना सिधा। मैं डॉक्टर में होने वाले शय्य-समारोह में 'पंच' पत्रिका बेचने गया और कुछ पचा अपने मिठाई से उधार के दिया जिसे मैंने ज्ञातक बनने के बाद बीटा दिया।

अपनी प्रेम संकम्पी चिन्ता को भी मैंने उस लड़की के सम्मुख चितक बारे में मुझे मय था कि वह किसी अन्य केहट से विवाह कर लेगी, विवाह प्रस्ताव रत कर दिया दिया। अब वह लड़की मेरी पत्नी है।

जब मैं अपने अजीब पर मज़र बीड़ाता हूँ तो मुझे बात बता दी कि मरी कमरवा मरी अपने मन की उत्तमन मान थी। और पिन्ता का कारण ईद निवासने तथा उसे वास्तविक रूप से हस करने में मैं हिमाई कर रहा था।

धीम बहसास मे अपने संकटों का विस्तरेण करके, उनके प्रति की गई पिन्ताओं को मिदमा भीता। बस्तुतः उसने उन्हीं सिद्धांतों का प्रयोग किया जो पिछले परिच्छेद पिन्ता समस्या का विस्तरेण तथा उसका समाधान करने की विधि में दिए गए हैं।

मैं इस वाक्य के सहार जी रहा हूँ

ऐसाक : डॉक्टर जोसेफ भार सीजू।

न्यू ब्रम्सबिक, पियोलोत्रिकस सेमिनरी के प्रधान।

यह सेमिनरी अमेरिका की सबसे पुरानी है और १७८४ में स्थापित की गई थी।

कई पत्तों की बात है। एक दिन, जब मैं निराश एवं उत्तमन में भटक रहा था और मरा गाँव जीवन ऐसी छविषो न पिया हुआ था तब पर मरा कोई बात नहीं था मैंने एक सवरे को ही अपनी 'न्यू डेरदामेंट' पुस्तक गोपी और मरी मरी हल वाक्य पर कम गार - जिसने मुझे हल बुझिर्षो में मेका है वह मर नथ है। उस परमरवर मे मुझे अच्छा मरी छाड़ा है।" उस दिन त मरा जीवन बहात गया। तब मैं हर बात का रूप मरे न्थि बदल गया है। तब से कोई भी दिन मरी जाला जब मैं उस वाक्य को सुनता नही। कई व्यक्ति मरी कन्हा के लिए गल कई बर्षों मे मेरे पास आइ रहे हैं और मैंने उन्हें पर छविदायक वाक्य बता कर सिद्ध किया है। जिस दिन त मरी मज़र हल वाक्य पर बही है मैं हमन अनुसार पल रहा हूँ। मुता हलम शक्ति और शक्ति भी मिली है। यह वाक्य मरे लिए पल का सार है। उन सभी बर्षों के मूल में आ जीवन को जीने योग्य बनाती है, मरी वाक्य है। मरी मुझे उद्बोधन और प्रेरणा देता है।

मैं रसातल में पहुँचकर भी चिन्ता रहा

लेखक : देव परिक्रमण

१९ ११० साठवें कोरपुरा एवेन्सू बरफ़ाँव के डिप्लोमिया

इतिहासी के डिप्लोमिया के गसबक एवेमफिंग पण्ड स्टॉपिंग के अ प्रतिविधि ।

मैं मर्बकर रूप से चिन्ता का विद्यार बन गया था किन्तु अब ऐसा नहीं है। सन् १९४२ की ग्रीष्म ऋतु में मुझे जो अनुभव हुआ उसने मेरी चिन्ता को जीवन से सदा के लिए उखाड़ फेंका। उक्त अनुभव के बाद प्रत्येक संकट दुस्सह्यता के दृष्टि से छोटा लगने लगा।

कई वर्षों से मेरी इच्छा थी कि एकास्का में कोमर्शियल डिप्लोमिा क्राउड पर ग्रीष्म काळ बिताऊँ। इस हेतु मैंने १९४२ में एकास्का के कोडिबक के बाहर बर्चित फूट के सामन मच्छी पकड़ने वाले जहाज पर नौकरी कर ली। इस बड़े जहाज पर केवल तीन नाविकों के लिए ही स्थान होता है। बसे, एक तो जहाज का कप्तान होता है जो देखरेक करता है दूसरा कप्तान का सहयोगी होता है और एक अन्य व्यक्ति सामान्य काम करने वाला होता है जो प्रायः स्टेन्डलेबियन होता है। मैं भी स्टेन्डलेबियन ही हूँ।

चूँकि मच्छी पकड़ने का काम पर्वत के समथ ही होता था मुझे चौबीस घण्टों में प्रायः बारह घण्टे काम करना पड़ता। एक साथ सप्ताह भर बड़ी शिकस्त बारी रहता। मैं वह सब कुछ करता जो दूसरा कोई भी करना नहीं चाहता—जहाज को बाँधा हैड पिबर बंधा करता और छोटे से केबिन में अपनी से चम्मचे वाले बूरे पर मौज्ज बनाता। उक्त केबिन में चम्मचे वाली मोटर की छपटें और गरमी मुझे बीमार बना देती। मैं शामन को एक टेम्बर में अगलता को उसे केमैरी में ले जाता। रविव के बत्तों में मेरे पैर सूख गीले रहते। उनमें प्रायः पानी मरा रहता था पर मुझे उगई लार्स करने का समय ही नहीं मिलता। किन्तु यह सब, मेरे जाल लीचने के मुख्य काम की कठिनाई की तुलना में कुछ नहीं था। जहाज के स्टन (पीछे का भाग) पर पैर रख कर मुझे जाल लीचना पड़ता और उसे समेटना पड़ता। किन्तु जब मैं जाल को लीचने लगता तो वह वहीं से उस से मत नहीं होता था। बात यह होती कि जाल लीचने समय वास्तव में नाव जाल की ओर लीची पछी जाती। मैंने कई हफ्तों तक पढ़ी किया। इस काम ने मेरा प्रायः अन्त ही कर दिया। मेरे सारे शरीर में अत्यन्त पीड़ा होने लगी और महीनों तक बनी रही।

अन्ततः मुझे विराम करने का मौका मिला। मैं सामान के विद्यारे पर बैठ, गीले गठोले गद्दे पर सोता। गद्दे के अन्तर की एक गीठ को मैं अपनी पीठ के उक्त भाग के नीचे रखता जो अधिक दर्द करता था। थकान से बुर होकर मैं इस प्रकार लता मानो नशा किया हो।

वर्षों तक असामान्य और विचित्र बीमारियों में गुजरने की पड़ता प्राप्त करने के कारण मुझे काफी सहायभूति और सम्माननाएँ मिली हैं। और इस माल में मैंने काफी नाम कमाया है। मैं कई बार बच्चे और हाइड्रोफोबिया के रोग से मरम जैसा हो चुका हूँ। इसके अलावा भी मुझे एक के बाद एक कोई न कोई बीमारी होती ही रही, मगर केन्सर तथा छय रोग मेरी विशेषता थे।

आज मैं उन बातों पर हँसता हूँ किन्तु उन दिनों बड़ा स्टेप होता था। मैं वर्षों तक बरता रहा कि कब्र के कगारे पर बस रहा हूँ। जब वसन्त के महीनों में सूख करीदने की बात आती तो मैं सोचता—क्यों अपना पैसा सूट पर बरबाद करूँ, क्योंकि सूट फटने तक तो मैं बिम्बा खूँगा नहीं।

अब मुझे अपनी तरक्की के विषय में बताते हुये प्रशंसा होती है कि मैं इस वर्षों में एक बार भी नहीं मरा।

मैंने यह मरना कैसे बन्द किया? मैंने हास्यास्पद कल्पना करना छोड़ दिया। हर बार जब मैं कोई उग्र छद्म देखता, अपने आप हँसता और कहता—वैसी ग्राइडिंग तुम बीस वर्ष से कतबर एक न एक घातक बीमारी से मरते आ रहे हो, फिर मैं आज तुम मले-बंगे हो; हाथ ही मैं बीमा कम्पनी ने अधिक पॉलिसी क सिध तुम्हें स्वीकार कर लिया है। ग्राइडिंग, क्या अब मैं तुम्हें चिन्तित होने की बेवकूफी पर ठहाका मारकर हँसना नहीं जाता?

मैंने धीमे ही जान लिया कि अपने पर हँसने और अपने विषय में चिन्तित होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता। इसलिए तब से मैं अपने पर हँसता ही रहा हूँ।

इसका मतलब यह है कि अपने पर आत्मबिह्व मरोखा मत कीजिये। अपने मूलतत्वापूर्ण चिन्ताओं पर हँसने का प्रयास कीजिये, और तब आप देखेंगे कि आपने उन्हें हँसकर मिटा दिया है।

मैंने अपनी आमद का झरिया हमेशा खुला रखा

लेखक—जेन बोर्ट्री

संसार का कल्पना प्रसिद्ध एवं प्रिय पापक—काउन्सिल (शाब्द)

मेरा विश्वास है कि हमारी अधिकांश चिन्ताएँ पारिवारिक संकटों तथा पैसों को लेकर होती हैं। मेरा सामान्य या कि मैंने लोकसमाज के छोटे से करबे की एक ऐसी छद्म से विवाह किया जिस की प्रगति बड़ी ही जो मेरी थी। हम दोनों एक-ही बस्तुओं में रस लेते हैं। हम दोनों एक-साही झुनहरा निचम पाक्य करने का प्रयास करते हैं अतः हमने अपनी पारिवारिक कठिनाइयों को न्यूनतम रखा है।

मैंने अपनी विधीय विन्ताओं को भी दा ठीकी से कम कर रखा है। पता था या कि हर बात में दा प्रतिपाद सम्पार् और ईमानदारी बरतना। अब मैं क्या उपाय लेता था पाई पाई चुका देता। बर्झानी से अधिक विन्ताजनक बातें अन्य बहुत कम हैं।

दूधरा-जप में कोई नया पाया शुरू करता तो मुर्ताबत में उस पर निभर रहने के लिए एक न एक पन्ना अपने हाथ में जकड़ रखा। विनोयों का कहना है कि सदाई एदने का पहला सिद्धान्त यह है कि सप्याई का मार्ग गुला रह। मेरे विचार से यह सिद्धान्त विनोय सैनिक् संघों पर लागू होता है उतना ही स्पष्टिगत संघों पर भी। उदाहरणार्थ टेक्सास और ओक्साहामा में एक मुबक की सैमिथ से मैंने यहाँ की वास्तविक गरीबी को उस समय देखा था जब कि बर्झा तन्ना उपास्य दून के कारण बरपा हो गया था। उन रिता हमें उदरपूर्ति के लिए भी कमी कभी बड़ी कम्तिआई ठठानी पड़ी थी। इन इतमे गरीब थे कि मर रिठाही पाहो मयका लम्बरो की एक डम्बे जैसी गापी दिन में कई बार उस प्रदेश में एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाने-लेजाने और जीबिका कमाने प। मुक्त उनम कुछ अधिक मरतपाता काम चादिए या इसीलिए मैंने रेन्ने-स्टेशन के एजन्ट के यहाँ नौकरी पर ली और अक्काय के समय दसिप्रापी सीगने लगा। तबधान् मुक्त दिल्हा एक में रिर्सीट ऑरेटर का काम मिल गया। मैं दूसरे स्थान एजेण्ट की बर्झ पर हपर हपर मया जाता था। जब कभी भी उनमें से बाद बीमार होता तुही पर जाता मयका उसके पास अधिक काम होता मैं यह मया जाता। उस नौकरी में मुझे १५ डॉलर प्रति मां मिल्य ब। बाद में जब मैं लगी के लिए भागे बङ्ग तो मैंने तरेब ध्यान रखा कि आर्थिक सुरक्षा की इति म लम्ब की नौकरी में सौद जामे का भरना बरधाना लहा तुला रहे। बाद मेरे लिए लप्राई का करिया था और मैंने अपने को उस जरिये में कभी अलग नहीं किया जब तक कि मैं दूसरी नई और अच्छी जगह पर पूरी तरह जम नहीं गया।

दुग्गल्लार्ये—१३८ में जब मैं ओक्साहामा अक्काय धर्मशा में दिग्गल्लार्य में रिर्सीट ऑरेटर का काम कर रहा था तब एक समय एक मजदूरी लार फर्नी के लिए आया। उनमें मुक्त निदर बङ्गो और काउ बॅच लॅव गा। मुक्त। ज्ञान कहा कि मैं जप्ता गाता बङ्गना हूँ और मुक्त स्पूर्वक जाकर रहेज मयका रिदो पर कोई काम लब्ध लेना चाडिद। लप्राई ही था कि मैं जप लब्ध ज्ञान। भी जप उन लब्ध को दसिपाम पर भरना जान रिप्रायन रिग। लगा था लब्ध रह गया।

मेरे लब्धम स्पूर्व के दीद जामे के बङ्गय नौ मर्झा तब लप्रायनी में उन मयका लब्ध रिदर रिग। मयका मैं इस रिर्सी पर पहुँचा कि स्पूर्वक बङ्ग म लब्ध बाई लामि नई लब्ध बङ्ग लम्ब ही हागा और मेरे बाद दुग्गल्लार्य बङ्ग लप्रायनी का मिधन कर रिग। मेरे लब्ध लम्ब लब्ध का और मैं दुग्गल्लार्य कर लब्ध था। मैं

अपनी जगह, बैठा-बैठा ही सो सकता था और खाने के लिए कुछ अस्वाहार तथा पखों की व्यवस्था भी कर सकता था।

इसलिए, मैं खाना हो गया। जब मैं न्यूयॉर्क पहुँचा तो वहाँ एक सजे-सजाए कमरे में रहने लगा। उसका किराया पाँच डॉलर प्रति सप्ताह था। आटोमेट हाटक में मैं मोशन करने लगा। इस सप्ताह तक मैं सड़कों पर चक्कर काटता रहा पर कोरे चक्करवा नहीं मिली। बस मेरे पास नौकरी पर बापठ झोटेने का अवसर न होता था मैं चिन्ता से झुझी हो जाता। मैं रेस्ले में पाँच वर्ष काम कर चुका था। मेरे पास एनिमोरेट्री के अधिकार थे। किन्तु मैं उन अधिकारों की रक्षा काम पर न जाकर, नभ से अधिक दिन तक नहीं कर सकता था। न्यूयॉर्क में मुझे सप्तर दिन हो चुके थे, इसलिए मैं ओस्कर हारमा, रेस पाठ क आचार पर झोट गया और अपने लफ्फाई के जरिये की रक्षा करने फिर से काम पर लग गया। मैंने कुछ महीनों तक वहाँ काम किया, पैसे बचाये और दूसरी बार प्रयास करने फिर न्यूयॉर्क चला गया। इस बार मेरा काम बन गया। एक दिन रेकार्डिंग स्टुडियो ऑफिस क बाहर, मुख्यकात के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा था कि मैंने रिसेप्शनिस्ट लड़की के सामने गिटार बजाकर गीत गाया— 'जेनी आई ड्रीम ऑफ सिम्पल लाइव ' जब मैं यह गीत गा रहा था उन्ही समय उस गीत का लेखक 'नाट शिस्कोट' उधरसे गुजरा और गीत सुनता सुनता ऑफिस में चला गया। स्वाभाविक था कि अपना गाना किसी क मुँह से सुनकर उसे खुशी होती। उसने मुझे एक परिचय पत्र देकर विक्टर रेकोर्डिंग कम्पनी में भेजा। मैंने रेकोर्ड मरबाबा पर जमा नहीं मुझे संकोच हो जाता था। इसलिए मैं विक्टर रेकोर्डिंग के आदमी की लफ्फा पर दुखवा झोट गया। दिन में रेस्ले में काम करता और रात का स्टुडियो पर काउन्स-गीत गाता। मुझे यह व्यवस्था पसन्द आ गई। इसका अर्थ यह था कि मैंने अपना लफ्फाई का जरिया जुटा रखा और इसलिए मुझे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं हुई।

मैं नौ महीनों तक दुखवा के क्यू रेडियो स्टेशन पर गाता रहा। उन दिनों मैंने और जिमी ब्लेस ने मिलकर एक गीत लिखा जिसका शीर्षक था 'रेट सिस्टर हेयर डेडी ऑफ गाइन' (मेरे लफ्फे बाधे वाले पिता) यह गीत बस निकल्य। अमेरिकन रेकोर्डिंग कम्पनी के प्रधान आर्चर सेयरली ने मुझे उठ गाने का रेकार्ड मरवाने को कहा। काम बन गया। पचास डॉलर प्रति रेकोर्ड के विचार से मैंने कई अन्य रेकार्ड भी मरवाए, और अन्ततः काउन्स गीत गाने के लिए मुझे सिक्कानो के डब्ल्यु एस. एस रेडियो स्टेशन पर नौकरी मिल गई। मरा बेतन आन्नीस डॉलर प्रति सप्ताह था। चार वर्ष वहाँ गाते रहने के पश्चात् मेरा बेतन नब्बे डॉलर प्रति सप्ताह हो गया। और मैं तीन ही डॉलर अतिरिक्त प्रति रात दूर रेखानों पर गा-गा कर कमाले लगा।

तब तन् १९१४ में मुझे एक हुयोग प्राप्त हुआ, जिसने मेरी उन्नति की सम्माननाओं को बहुत अधिक बढ़ा दिया। पत्रकारों को श्रद्धा और पवित्र रखने क

भाईगा। उनसे वेतापनी के बाबजूद मैंने भारत के लिए अपनी यात्रा जारी रखी। किन्तु यहाँ मैं अपने पर पड़ते संकटों का बोझ लेकर पहुँचा। बाग़ई पहुँचत पहुँचते मैं इतना थक चुका था कि सीपा यहाँ से पहाड़ी स्थान पर चला गया और कई महीनों तक विभाम दिया। उस विभाम के बाद फिर मैं पहाड़ी स्थान से छोट आया और अपना काम करने लगा। किन्तु व्यर्थ। मैं फिर अथवा होमै लगा और एक छप्पे विभाम के लिए पुनः पहाड़ी स्थान पर जाने के लिए मजबूर हो गया। बोरे दिन बार फिर छोट आया, पर मुझे यह जानकर बड़ा थका लगा कि मैं अपना काम करने में असमर्थ हूँ। मेरा रिमाग, शरीर और रनापु थक चुके थे। मेरी शक्ति पूर्ववत् अथवा थक चुकी थी। मुझे भय था कि शारीरिक दृष्टि से मैं जीवनभर बेकार रहूँगा।

यदि मुझे कहीं से मदद न मिली तो अपने मिशनरी जीवन को तिर्यक्सि देकर अमेरिका छोट जाना पड़ेगा तथा स्वास्थ्य का पुनः प्राप्त करने के प्रयास में किसी वक्त पर काम करना होगा। वह मेरे जीवन का अत्यन्त अंधकारमय समय था। उन दिनों मैं छलनठ में कई समाजों का आयोजन कर रहा था। एक रात प्राप्ता करते समय एक ऐसी घटना घटी जिसने मेरे जीवन को पूर्ववत् बदल दिया। मार्सेना करते समय मैं अपने बारे में विस्फुल्ल नहीं सोच रहा था एकाएक मुनाई पड़ा—

क्या तुम वह काम करने के लिए तैयार हो जिसके लिए मैंने तुम्हें भुलाया है।”

मैं उत्तर दिया— नहीं मगरन, मैं थक चुका हूँ। मेरी शक्ति अथवा थक चुकी है। उत्तर में मुनाई पड़ा— “यदि तुम वह सब मुझ पर छोड़ दो और उत्तरी चिन्ता न करो तो मैं सब सम्हाल लूँगा।”

मैंने शीघ्र ही उत्तर दिया— ‘मगरन! कैसे आपकी दृष्टि।’

मेरे हृदय को बड़ी शान्ति मिली और वह मेरे अंग अंग में व्याप्त हो गई। मैं जानता था कि मैंने वाक्यी जीत ली है। मुझ में अपार शक्ति आ गई। मैं खुशी से पूछा नहीं समाया। जब मैं रात को अपने स्थान पर नीचा तो मेरे पोंब बगीच पर नहीं पड़ते थे। बरती पवित्र बन गई थी। उस घटना के कई दिनों बाद तक मुझे यान ही न रहा कि मेरे भी शरीर है। कई दिनों तक मैं दिन भर काम करने के बाबजूद रात को बेर तक काम करता रहा। और जब निस्तर पर आठा तो लोचता कि आखिर सोने की जरूरत ही क्या है जब कि मुझ में बलान्ते छेद्यमात्र भी नहीं है। मैं स्वयं ईसा के अमीन था तथा मेरा जीवन शान्ति एवं विभाम से सराबोर था।

मेरे सामने प्रश्न उठा कि क्या यह घटना मुझे लोगों को बतानी चाहिए? मुझे कुछ संकोच हुआ किन्तु मैंने महसूस किया कि मुझे कह देनी चाहिए। और मैंने कह दी। उसके बाद तो यह हाक रहा कि सबको अपनी यह बात सुना दी। तब से जीवन के बीच से भी अधिक परिष्कृतपूर्ण रूप से जीत गये हैं किन्तु अब तक पुराने संकट ने फिर से घर नहीं उठाया। मेरी आज बेसी शांति पहले कभी नहीं थी। उससे केवल शारीरिक आग ही हुआ हो ऐसी बात नहीं है। मुझे लगा जैसे कि शरीर में नया जीवन मया मस्तिष्क एवं नई आत्मा प्रवेश कर गई हो। उस अनुभव के

उपरान्त मेरा जीवन हड़ता स, ऊँचे स्तर पर काम करने लगा। मैंने भी और कुछ नहीं किया, बस उस स्वीकार कर लिया।

तबसे बितने भी बय बीते हैं मैं संसार में चारों ओर घूमता रहा हूँ और दिन में तीन तीन बार माफ़ा करता रहा हूँ। इस पर भी मुझ 'द फ़ाइल ऑफ़ द इन्डियन रोड' तथा अन्य ग्यारह पुस्तकें लिखने का समय मिस नहीं हुआ। भारत न कहीं विद्यमान किया। यही विन्यास, कभी स रिश्तेन हा चुकी है और आज ६६ बय की उम्र में भी मुझ में भरपूर शक्ति है। आज मैं दूसरा के लिए जी कर, उनकी सहा में आनन्द का अनुभव करता हूँ।

मैं गाबता हूँ कि, मुझ में आ शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन आया उसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया जा सकता है तथा उस समझा भी जा सकता है। उस विश्लेषण द्वारा बतल हा सकता है कि जीवन ही महान है। प्रतापी नहीं। जीवन का मन्त्र का मानन प्रतापी नगण्य है।

इतना मैं जानता हूँ कि सान्ना में उस रात यही जीवनपारा पूर्णरूप से बदल पर ऊपर उठ गई थी। यह इकतीस बय पूर्व की बात है जब मैं निर्बलता और नरादय से निरा हुआ था और एक अनजान आवाज ने मुझ कहा — 'यदि तुम उस मुझ सार हा और उठती बिन्ता न करो ता मैं सब संभाव पैदा उत्तर में मैने कहा था — "मगबन्! कैसी भारी इच्छा!"'

मद रोफि मेरे द्राग पर आए

प्रेमक : होमर होय

उपन्यासकार १५ विनेटर्स वुडेन्सु म्यूथोर्ड

१ ११ का वह दिन मेरे जीवन का अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण दिन था। रिंग रिन मॉन्ट्रैल में पर मैं प्रान्त दरबार पर आये और मैं सिपले में बरत भिन्न गया। पण्डित प्रिन्स अन्तर्गत १ रॉडिय राह पर सिपल मरा पर भरने हापों स भिन्न पुजा था। वह पर उही मर कप्यो म बम्ब दिया था और त्रिने मैने अपने पॉपुलर क लय अन्तर्गत बने दिवार से। मुझे मर में भी आया नहीं की कि मर लय पर परना पड़ी। इस घटना क बाद वह पूर्व मैने जाना था कि मैं मर में सब कुछ हूँ। मैने अपने उन्तर्गत बरत भिन्न द बरत द्वावर के अन्तर्गत त्रिभ राना पर सिपल बम्बे हा मैने सिपे से और हा बने लक अपने पॉपुलर क लय सिपल से रहा था। लकी हमन म्बोड्मनेह में सिपे की भर लय मैने सिपल मे-दर अन्तर्गत दनदन की तरह।

मैं उस महीने पेरिस में रहा और वहाँ एक उपन्यास लिखा, जिसका शीर्षक था - 'दे ईड डु सी पेरित'। विस्मोवर्त्त ने पंद्रहवीं बार उसकी भूमिका में काम किया था। मुझे कई प्रबोधन दिए गए कि मैं हॉलिवुड में रहकर विस्मोवर्त्त के चित्रों के लिए बिज-कपार्डें लिखूँ, किन्तु मैंने ऐसा नहीं किया और स्पर्शार्क लौट गया। अब वहाँ मेरी मुसीबतों का भी गणेश हुआ।

मुझे लगा कि मेरे में कई ब्रान्चरिफ शक्तियाँ रही पड़ी हैं जिनका मैं अब तक विकास नहीं कर पाया हूँ। मैं अपने को एक कुशल व्यवसायी समझने लगा था। मुझे किसी ने बताया था कि पड़त जमीन को खरीद कर, बीन जेकब आखर ने छात्रों रुपये कमा लिये थे, इसलिये मैं भी यह बचाव करना चाहता था। पर यह मास्टर था कौन? एक मुमकड़, प्रवासी। मैंने सोचा - यदि वह इतना कर सकता है तो मैं क्यों नहीं कर सकता? ... मैं भी बनवान बनेँगा। इस निश्चय के साथ मैं ब्रह्म-रानी पर किसी गई पत्रिकाएँ फेंकने लगा।

मुझ में केवल भ्रान्तता का साइत था। जो भ्रान्तता एक दूरबीनो की तैकमही के बारे में हो सकती है बड़ी मेरी किसी जायदाद को खरीदने और बेचने के बारे में थी। किन्तु उस अपूर्व औद्योगिक जीवन को प्रारम्भ करने के लिए पैसा कैसे जुटाया जाए? मैंने अपना घर गिरवी रख दिया और 'कोरेस्टर विस' में मकान निर्माण के उपयुक्त कुछ उत्तम तकिये खरीद लिए। मेरा विचार इस जमीन को काफी ऊँचे दामों बेचने का था ताकि मैं उस बनवाधि हाथ देखने का जीवन व्यतीत कर सकूँ। हाँकि इसके पूर्व मुझे बाकिरतमर जमीन बेचने का भी अनुभव नहीं था। मुझे उन लोगों पर तरस आया, जो कोरी तनख्वाह लेकर ऑफिसों में गुलामी करते हैं। मैंने मन ही मन समाधान किया - यावद् भगवान ने हरेक व्यक्ति को पैसा कमाने की प्रशिक्षा प्रदान करना उचित नहीं समझा।

एकाएक मन्दी का ऐसा चक्कर आया, ऐसा दुःखान आया कि उसमें मुझे सहजोर किया।

मुझे उस जमीन पर १२ डॉलर मासिक कर्ज करने पड़ते थे। बड़ी मुसीबत आ पड़ी। इसके अलावा मुझे रेहन रख मकान पर किरातों में मुमकान भी करना पड़ता था। दाक-रानी का भी फिकर था। बड़ी परेशानी थी। पत्रिकामों के लिए मैं बुद्धकुले सिलता पर वे बुद्धकुले किसी की कब्र पर पड़े गए फाँटिने की तरह थे। मैं उस जमीन का एक बाकिरतमर टुकड़ा भी नहीं बेच सका। मैंने वा उपन्यास लिखा वह भी बेकार गया और मैं कौड़ी-कौड़ी का मुहताब हो गया। मेरे पास सिवा टाइप रायटर तथा अपने होंठों में भरे गए लोने के कुछ भी नहीं बचा कि उसको रेहन रख कर कुछ रुपया जुटा लेता। दूधकेन्द्र से दूध मिलना तक बन्द हो गया। गैस कम्पनी ने गैस देना बन्द कर दिया और नतीजा यह हुआ कि हमें गैस का वह प्लम्ब खरीदना पड़ा जिसमें गैसलीन का एक

मुझे कुछ देने छाती है तो मैं अपने उस दिन का स्मरण करता हूँ जब कच्ची के पिछाने पर बैठे बैठे मैंने सोचा था कि “रठावट में पहुँच कर भी मैं जिन्दा रहा हूँ। इससे अधिक अब क्या सिखूँगा। अब तो उठना ही है।”

इसविषय इन सिद्धान्तों को ध्यान में रखिए—इसेही पर घरों न उगारने होनी को स्वीकार कर लीजिये, यदि रठावट में पहुँच चुके हैं तो ऊपर उठने का प्रयत्न कीजिये।

चिन्ता कैसे प्रयत्न क्षुब्ध से मेरा संघर्ष

लेखक जैप्सी

कुछों के अपने जीवन में मैंने चिन्ता को मिठी भी चुम्बेबाज की तुलना में अधिक प्रशंस पाया है। मैंने सोच लिया था कि चिन्ता को रोकने का प्रयत्न करना बाँझिये नहीं तो चिन्ता यदि का हाथ कर लेगी और तफ़सला में बाधक बन जाएगी। अतः धीरे धीरे मैंने स्वयं एक उपाय लोभ निष्कास्य को निम्नलिखित है—

(१) कुछों के समान अपने आपको निम्नतम बंधने के लिए मैं मन ही मन शपथ करता। जवाहरलाल—जब मैं फ़िरपो से प्यार रहा था, मन ही मन बुझता रहा—‘मुझे कोई नहीं हरा सकता। वह मुझे थोटा नहीं पहुँचा सकता, मैं उसके बूटों की परवाह नहीं करूँगा। मुझे थोटा नहीं कमोटी। कुछ भी हो मैं अड़ा रहूँगा।’ इस प्रकार के प्रेरक विचारों से मुझे पर्याप्त तृप्त्यता मिली। इन्होंने मेरे दिमाग को इतना व्यस्त रखा कि मुझे बूटों के प्रहार का पता ही न था। कुछों के जीवन में कई बार मेरे होठ कट गए थे और आँखों पर थोटा आ गई थी। परस्मियों भी तड़क गई थी। फ़िरपो ने एक बार मुझे अलाहों से बाहर उठा फेंका। मैं एक संभाव्यता के शरणाग्रस्त पर का गिरा और उसे तोड़ बैठा। किन्तु फ़िरपो के एक भी बूँते की बात मैंने महसूस नहीं की। केवल एक बार मुझे बूँते की थोटा चकर महसूस हुई जब सेक्टर जॉनसन ने मेरी तीन परस्मियों तोड़ दी थीं। उस बूँते की थोटा की मैंने परवाह नहीं की किन्तु उससे मुझे साँघ लेने में कठिनाई होने लगी थी। मैं ईमानदारी से करता हूँ कि उस बूँते के बलाबा मैंने कभी किसी बूँते की परवाह नहीं की।

(२) कुछ उपाय यह था कि मैं चिन्तित रहने की मूर्खता का अपने आनंद को स्मरण दिखता रहता। मुझे अविनाश चिन्ता उस समय होती जब बड़ी कुछों के पहले मैं उसके लिए तैयारी करता। प्रायः कई रातों तक मैं करवटे बदलता रहता। चिन्ता के कारण नींद नहीं आती मुझे मजबूर रहता कि कहीं मेरा हाथ न झूट जाए, कहीं मेरे व्यक्तियों में मोक्ष न आ जाए, कहीं कौनों पर थोटा न आ। इस चिन्ता के कारण कुछों के पहले दौर में मैं अपने बूँते टिक रंग से नहीं जमा पता था। जब

की धिप्पा होती थी। जब मेरे पड़ोसी मेरे माई को पीड़ा से कराहते सुनते, वे मुझे कॉलेज में रेजिस्ट्रेशन कर देते और मैं संगीत कक्षा छोड़ कर उसे मोरफ़िन का इन्जेक्शन देने पर माग आती। हर रात छाने के पहले मैं तीन तीन पंटे के कम स पड़ी का अकर्म लगाती ताकि मैं अपने माई की बेसमाज के लिए जग सँ। मुझे याद है कि मैं आइो की रातों में वृष की बातल को खिड़की क बाहर रख देती। वहाँ वह वृष जम कर आइस क्रीम की तरह बन जाता। उसे खाने में मुझे बड़ा आनन्द आता था। आइस क्रीम खाने की इच्छा भी मुझे बगने में अतिरिक्त प्रेरणा देती थी।

उन सभी कठिनाइयों से मैंने दो ऐसी बातें सीखीं, जिनसे मैं आराम-आमनि एवं नैराश्य से बच सकी और मेरा जीवन क्लेश और कटुता से बच गया। पहली बात वो यह थी कि मैंने अपने आपको बारह से चौदह घंटों तक संगीत सिखाने में व्यस्त रखा ताकि मुझे अपने कष्टों का विचार करने का समय ही न मिले। और जब मुझे अपने आप पर पुनः प्रकट करने का मन होता तो मैं मन ही मन बुझाती—बेसो, जब तक तुम बस फिर सकती हो, का पी सकती हो और दुग्ध पीड़ा से मुक्त हो, तब तक इस संसार में दुग्ध यह नहीं भूखना चाहिए कि तुम मुझी हो।

मैंने वह निश्चय किया कि प्रभु की अनुकम्पामें के लिये उसका আমার मानन की मानसिक दशा उत्पन्न करें। हर घेरे जब मैं बगती, ईश्वर को धन्यवाद देती कि परिस्थितियाँ ऐसी हैं उनसे अधिक बिगड़ी हुई नहीं हैं। मैंने वह भी निश्चय कर लिया कि अपने संकटों के बावजूद भी अपने को मिसौरी के बॉरेनडन के ओयों में सबसे मुझी समझेंगी। वह ठीक है कि मुझे अपने इस उद्देश्य में सफलता न मिले किन्तु अपने नगर की सबसे अधिक हताश महिला बनने में मुझे सफलता अवश्य मिले। मैं यह भी जानती हूँ कि मेरा कोई भी छापी मुझसे कम विचित्र नहीं रहता था।

मिसौरी की इस संगीत शिक्षा ने इस पुस्तक में वर्णित दो सिद्धान्तों का प्रयोग किया था—उन्होंने अपने आपको व्यस्त रखा और प्रभु प्रदत्त अनुकम्पामें का लेखा रखा। सम्भव है यही पद्धति आपकी भी सहायता कर सके।

मेरा व्यवहार सम्वादप्रस्त स्त्रीका-सा था

केवलक — कैमेरोन टिप

वे पत्रिकाओं में लिखते थे—

कई वर्षों से मैं कैलिफ़ोर्निया के बार्नर ब्रदर्स स्टुडियो के प्रचार विभाग में बड़े सुख से काम करता रहा हूँ। मैं अकेला था और पीयर लिखता था। मैं बार्नर ब्रदर्स के कलाकारों के बारे में अज्ञातों और पत्रिकाओं में कथानक लिखता।

एकान्त मेरी पदावधि हो गई। मैं अतिरिक्त पम्पिनीय हायरकर बना दिया गया। बाल्य में बात यह थी कि प्रशासनिक नीति में परिवर्तन हो गया था और इस कारण मुझे 'एडमिस्ट्रिटिव अडिस्ट्रेट' का प्रमाणपत्र भी दिया गया था।

मुझे एक निजी रेजिस्ट्रार के साथ एक बहुत बड़ा ऑफिस मिला। मरी कानपडा व सिधुवा सड़क की व पब्लिक रीगड एक्स्प्लोरर और रेजिस्ट्रार व। मैं इसमें अधिक प्रभावित हुआ। मैंने एक नया सूट पहना दिया और शायद मरी को से जाने करने लगा। मैंने एक नई पार्सिंग लिस्ट बनाई। मैं विस्वास के साथ निम्न लिखा और बस्ती बस्ती भाषन करके काम में लग जाता।

मुझे विस्वास हो गया था कि बारनर हर्न की संयुक्त जनसंख्या नीति मुझे पर ही आधारित है। मैंने जान लिया था कि बेट डेविड ओबिडिपाई डेविडेण्ड, जेम्स जेम्स एडवर्ड डी, रोडिन्सन एडमिन्स हमरी रीगाट एन डीरडन एमकरी रनीय और एम्स डेवे आदि का व्यक्तिगत और सार्वजनिक जीवन पूछता मरे हाथों में है।

एक महीना भी नहीं हो पाया था कि मुझे उदरभय की भावना हुई। पापद यह कमर था।

मुझे लगता था उस समय की मेरी प्रमुख प्रवृत्ति यह थी कि मैं रानी पम्पिनीय निम्नलिखित और एडमिन्स कमरी का प्रभाव था। मुझे उस में रुचि थी। निम्न की समझ में करने निम्न से निम्न मुझे भ्रष्टाचार था। केपिन बाद में व बेटके मर सिधुवा मयकारक सिधुवा हुआ। प्रत्येक बेटके के बाद मैं बहुत बीमार पड़ जाता था। पर जान समय रातों में प्रायः मुझे भरती बार का एक निम्न पड़ता था। मैं निम्न कर बैठ जाता और फिर गाड़ी चलाता। मर पात्र काम बहुत था और समय कम। सभी काम मरगुल व और मैं उम्मे काम में भ्रष्टाचार था।

अन्यथा ही यह मर समय जीवन की अपेक्षा दुर्गर दंडा थी। हर समय मैं दंडा से प्रभाव रहता था। मरी बहन यह दंडा था मैं भी नहीं पाता था और दंडा बरा भी कम नहीं होती थी।

इसलिए मैं आन्तरिक विविधता के एक अतिरिक्त विज्ञान के एक परामर्श के लिए गया। विज्ञान बार में लगभग होने का एक व्यक्ति में मुझे उनके बार में पता था। इन्होंने कहा कि उस विविधता के बहुत से अतिरिक्त विज्ञान बार में लगभग लगते हैं।

उस विविधता में बहुत ही श्रेष्ठ में जाने पूछता था और मुझे लगता था कि दंडा बरी दंडा है और मैं क्या काम कर रहा हूँ? मुझे लगा कि उनके मरी रीगरी की अपेक्षा मर काम में अधिक विविधता है। निम्न उम्मे कर उस पर मरी विज्ञान रीगरी की उम्मे लगा बरोकि दो मरगुल एक उम्मे रात्र मेरी रीगरी की और मरी अन्तरगत रीगरी कर सिधुवा। एम्स और एम्सगुल के रीगरी के बार मर में उम्मे मुझे रीगरी की रीगरी करने के लिए दुर्गर।

उसने पीठ के सहारे झुक कर मुझे सिगरेट देते हुए कहा, 'मिस्टर चीम हमने कई सूक्ष्म परीक्षण कर लिए हैं। वे परीक्षण आश्चर्यकर्मक भी थे। यद्यपि प्रारम्भिक बीम के समय ही मैंने जान लिया था कि तुम्हें उदररोग की बीमारी नहीं है।'

"किन्तु मैं यह जानता था कि जिस तरह के व्यक्ति तुम हो, जिस प्रकार का काम तुम करते हो, इस आधार पर तुम कभी मेरा विश्वास नहीं करोगे। अब ठीक कि तुम्हें इस बारे में कुछ प्रमाण न दिखा दिये जाएँ।'

उसने मुझे चार्ज एवं एक्सरे बताया और मुझे समझाया कि मुझे अब भी बीमारी नहीं है।

वह डॉक्टर ने कहा कि इन सभी परीक्षणों के लिए तुम्हें काफी खर्च देना पड़ा, पर कोई बात नहीं। यह कह कर उसने मुझे चिन्ता छोड़ देने का सुझाव बताया।

जैसे ही मैंने डिफायन के तौर पर उसे कुछ कहना चाहा कि उसने मुझे ठीक किया और कहा—मैं जानता हूँ कि तुम एकदम इस सुस्ल का प्रयोग नहीं करोगे इसलिए मैं तुम्हें एक सहारा देता हूँ। वे कुछ 'बेसाइडोना' की गोलीयों हैं। इनमें के बिजली भी तुम चाहो छे किया करो। जब वे स्वस्थ हो जायें मेरे पास चले आना और मैं तुम्हें और दे दूँगा। इनसे तुम्हें कोई हानि नहीं होगी। यह हमेशा तुम्हें राहत देती रहेगी।

"लेकिन बाद रक्तो तुम्हें इनकी कटौत करवा नहीं हैं। तुम्हारे लिए जो जरूरी है वह है—चिन्ता का परित्याग।"

अगर हमने फिर से चिन्ता झुक की तो तुम्हें वापस यहाँ आना पड़ेगा और मैं तुमसे मारी फीस वसूल करूँगा। ठीक है न।

मैं जाइता तो वह या कि उस उपदेश का मुझ पर असर होता और मैं एकाएक ही चिन्ता छोड़ देता। किन्तु ऐसा हुआ नहीं। जब कभी कोई चिन्ता घर पर आगे की हाँसी में गोलीयों केना झुक कर देता। उसका असर भी अच्छा होता और मैं अपने आपको एकदम स्वस्थ महसूस करने लगता।

केवल बाद में मुझे लगा कि मैं बर्बर ही गोलीयों से रहा हूँ जब कि मैं इतना फडा हूँ। मैं सिर्फ की तरह ही बम्बा बीमदा था। मेरा बचन अगभाग दो दो पैनर बा फिर भी मैं राहत पाने के लिए छोटी खफेज गोलीयों से रहा था। मेरा व्यवहार एक उन्मादमयता की की तरह था। जब मेरे निज मुझे गोलीयों लेने का कारण पूछते तो मुझे उन्हें सबाई बताने में शर्म आती। बीरे बीरे मैं अपने आप पर हँसने लगा। मन ही मन कहता "बेल्सो केमेरोन थिए! तुम मूर्खता कर रहे हो। तुम अपने आप को और अपनी इन छोटी प्रवृत्तियों का आचरणकता से अधिक महत्व दे रहे हो। बेट्रेविच केम केमने और एडवर्ड की रोबीनसन तो पहले से ही प्रसिद्ध हैं। यदि आज तुम मर जाओ तो भी बार्नर जर्से और उनके कबाकार तुम्हारे बिना ही काम

बन्ध लेंगे। आइजनाहावर जनरल मागस, मेकॉर्पर जॉनी डू मिडम और पटमिग
किंग ही को छोड़, वे बिना किसी प्रकार की गोपनीयता के लिए ही मुद्र का प्रकल्प कर रहे हैं
और एक और एक मुद्र हो कि 'लिप्पन पब्लिसिटी गिफ्ट' की बार एकडीरिटी कमटी के
प्रधान का काम बिना गोपनीयता के नही कर पाते। पेट की आंतों का ऐडन म
प्रधान के नियंत्रण में गोपनीयता के नीचे पड़ती है।

बाद में बिना गोपनीयता के लिए ही मैं काम बन्धन लगा। इससे मुझे गर्व का
अनुभव होने लगा। कुछ दिनों बाद मैंने गोपनीयता का नाम में फैल दिया और हर
रात कमरे पर पर सौट कर भागने करने के पूर्व बाड़ी शास्त्री लाने लगा। इस प्रकार
धीरे धीरे मैं स्वस्थ जीवन व्यतीत करने लगा। इसका बाद मैं उस डॉक्टर के पास
हिए कभी नहीं गया।

किन्तु उसका मुझ पर बड़ा प्रभाव है जिसका मूल्य उस समय ही गई भारी
पैसे से भी अधिक है। क्योंकि उसने मुझे अपने भाव पर ईश्वर दिखाया। मुझे
बुद्धिमानी की बात तो उसने यह भी कि वह मुझ पर ईश्वर नहीं और न उसने मुझ
यह कहा कि बिना की कोई बात नहीं। उसने बड़ी गम्भीरता से मेरी जैव की आर
मगी लाज रख दी। उसने गोपनीयता का एक छाया-का हिस्सा देकर मुझे बन्धन
दिया। किन्तु उस समय वह जानता था, किता कि मैं आज जानता हूँ कि वे गोपनीयता
योग के लिए नहीं थी। मानसिक परिवर्तन के लिए थी।

इस कहानी की सीख यह है कि जो व्यक्ति आज इस प्रकार की गोपनीयता ल
रहा हो अच्छा हो कि वह इस जगह पर परिच्छेद को पढ़े और आग्रह करे।

अपनी पत्नी को स्वारिथी धान लग कर मैंने पिन्ना का
परिचालन करना सीखा

लेखक : रेचरल्ल पिनिपम पुट

१४ दिसंबर १९४८ कापे कायम मिडिगम

उन्होंने कहा कि मेरे पेट में जो पीड़ा होती है उसका कारण मनोबेगजन्य दबाव है। मैं एक चर्च का मिनीस्टर या इंसालिये पदका प्राप्त उन्होंने यह किया कि क्या आप के साथ श्री कमेटी में कोई बड़ा लॉक व्यक्ति तो नहीं है। जिसका सब काम आप ही को करना पड़ता हो।

जो बात उसने मुझे कही उसे मैं पहले ही से जानता था। मैं बहुत काम कर रहा था। रविवार के दिन प्रवचन करने के अतिरिक्त चर्च की अनेक अन्य प्रवृत्तियों का बोझ भी मेरे सर पर था। मैं रेड क्रॉस और किसानों का प्रबान था। सप्ताह में दो तीन व्यक्तिगत सम्झौतों में भाग लेता और कई अन्य प्रवृत्तियों में भी हाथ बैठाता।

काम का दबाव मुझ पर निरंतर बना रहता था। कभी भी आराम नहीं मिलता था। मैं सदैव तनाव उत्पन्न और थिस्टल की अवस्था में रहता था। मुझे हर बात की जिम्मा होने लगती। मेरा कलेजा निरन्तर कौपता रहता। पीड़ा इतनी अधिक थी कि मैंने प्रवचन से डाक्टर स्थिरा की सप्ताह के अनुसार काम करना स्वीकार कर लिया। सप्ताह में हर सोमवार को मैं छुट्टी रखता। और बहुत सी जिम्मेदारियाँ और प्रवृत्तियों से भी मैंने छुट्टी ले ली।

एक दिन जब अपनी डेस्क ठाक कर रहा था मुझे एक सुविधा सूत्री-जिम्मे मेरी बहुत सहायता की। मैं कुछ प्रवचन के कार्यक्रम और अन्य सामग्री देख रहा था। मैंने उनका एक एक करके खी की टोकरी में पैक किया। बकायक मैं एक मना और मन ही मन कहा— जिस को व्यवहार हम इन पुस्तकें फलाओं के साथ कर रहे हो वही अपनी जिम्माओं के साथ भी क्यों नहीं करते? अपनी कल की बोली समझना को इसी तरह मरवा कर खी की टोकरी में क्यों नहीं पैक देते? इस सुविधा ने तत्काल ही मुझे ऐसी प्रेरणा दी कि मेरे कन्वों पर से बहुतसा भारी बोझ हट-सा गया। तब से मैंने यह नियम बना लिया है कि जिन समझनाओं के बारे में मैं कुछ कर-पर न लूँ उन्हें खी की टोकरी में डाल दूँ।

एक दिन की बात है, मेरी पत्नी रकाबियों को खी की और मैं उन्हें पौठ रहा था। बकायक मुझे एक सुविधा सूत्री। मेरी पत्नी रकाबियों जाते छोटे गेट गुनगुना रही थी और मैंने मन ही मन सोचा—यह कितनी सुखी है! अठारह वर्ष हुए हमें विवाह किये और तब से वह बराबर रकाबियों बोली बसती आ रही है। यदि धाँप के समय ही उसने साथ लिया होता कि आने वाले अठारह वर्षों तक मुझे यही काम करते रहना है तो उन बड़ी रकाबियों का उसके सामने एक अम्बार—सा नजर आता और उस अम्बार को बोले का विचार मात्र उसको आकर्षित कर देता।

फिर मैंने सोचा—मेरी पत्नी को रकाबियों बोले में किसी प्रकार की भावना इसलिए नहीं होती कि उस एक बार में एक दिन की रकाबियों ही बोली पड़ती है। यह सोचकर मुझे अपनी गारंटी महसूस हुई और मैंने देखा कि मैं बीते एक वर्ष,

‘आम्र’ की और आने वाले ‘कल’ की सभी रकानियों, एक साथ धाने का प्रयास कर रहा था।

मुझे अपनी मूर्खता का भान हो आया। मैं हर रविवार की सुबह लोगों को जीवन व्यवहार पर प्रवचन देता था। पर स्वयं उनका चिन्ता और उत्थान का जीवन बिता रहा था। मुझे अपने आप पर खराब हो आरं।

अब मुझे चिन्ताएँ नहीं लटाती। मेरे पेट में खद नहीं होता, मुझे अमिदा की बीमारी नहीं। मैं बीती चिन्ताओं का समय कर के रही की डाकरी में फेंक देता हूँ। अब मैं आने वाले कल की सूटी रकानियों को आम्र ही का हाने की काशिय नहीं करता।

क्या आनन्दो हल पुस्तक में उल्लेखित एक सूत्र दाह है—“भूत, वर्तमान और भविष्य के मार का एक साथ बहन करने में प्रत्येक से प्रत्येक व्यक्ति की हृदयदा आता है। हस्तिय भय भी धर्मय आर्ये।

व्यक्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला

देगड डल शुजम

बालिक एकाउण्ट १ ० साउथ काउन्सिल एवेन्यु कपीटी मिनीसोटा

मैंने डाक्टरों से कट्टी-झूठ नामक बॉर्ड में मुझे ले जाने की माँगना की, क्योंकि वहाँ पर मरीजों को अपनी इच्छा के अनुसार काम देना जाता था।

इस कट्टी-झूठ बॉर्ड में मेरी 'कोन्स्यूक्ट विज' में रुचि बढ़ी। मैंने छः सप्ताह इस जेष्ठ को सीखने-साधियों के साथ खेकने और इस विषय पर छिड़ी गई कन्वर्स्टन की किताबें पढ़ने में बिता दिये। तब से मैं जब तक अस्पताल में रहा, हर सप्ताह को विज खेकता रहा। मैंने तैछ-चित्र बनाने में रुचि लेना आरम्भ किया। एक सिधक से प्रति दिन दोपहर को तीन से पाँच तक वह कछा सीखता था। मेरे कुछ चित्र तो अमिष्यकि की इधि से बहुत ही स्पष्ट और सुन्दर थे। मैंने छकड़ी पर सुर्ग की बहुत ही पुस्तकें भी पढ़ी और उसमें बड़ा आकर्षण पाया। मैंने अपने आपको इतना व्यस्त बना दिया कि अपनी शारीरिक इरा के सम्बन्ध में चिन्तित होने का मुझे समय ही नहीं मिळता था। मैंने ग्रेडफोर्ड से ही गई मनोविज्ञान सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ीं। तीन महीनों के बाद डॉक्टर लोग मेरे पास आए और उस आश्चर्यजनक प्रगति पर मुझे बधाई दी। उनके बैठे मधुर शब्द मैंने जीवन में पहली बार सुने थे। मैं सुखी के मारे नाचना चाहता था।

कहने का अर्थ यह है कि जब तक मैं विस्तर पर पड़ा मविष्य की चिन्ता में डुबता रहा अपने स्वास्थ्य में मैंने कोई तरबकी नहीं की। चिन्ता का विष मेरे शरीर में डुबता था रहा था। वहाँ तक की दूरी पलकियों भी ठेक नहीं हो पायीं। किन्तु जैसे ही मैंने कोन्स्यूक्ट विज खेकने में तैछ-चित्र बनाने में, और छकड़ी पर सुर्ग करने में अपना ध्यान लगाया कि डाक्टरों ने आपके मुझे अपने स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक प्रगति करने पर बधाई दी। अब मैं सामान्यतः स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ और मेरे केकड़े भी आपके केकड़ों की तरह ही स्वस्थ हैं।

बर्नाड शॉ की बात बाद रखिए— अपने सुख-दुख के विषय में चिन्ता करने का समय मिलना ही आपके सुख का कारण है। इसलिये अपने आपको व्यस्त रखिये—एकधम व्यस्त !

समय बहुत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है।

लेखक :—सुई डी मोन्टेस्ट जूनियर

लेखक और मॉर्लेट डिस्कोप ११० वेस्ट १० वी स्ट्रीट, न्यूयॉर्क

चिन्ता में मेरे जीवन के इस वर्ष बड़ा दिने। अठारह से अड़तीस तक के ये इस वर्ष मेरे सुख जीवन के अत्यन्त सफ़ल और बेमिसपूर्ण वर्ष होने चाहिये थे।

अब मैं महसूस करता हूँ कि ये इस वर्ष केवल मेरी ही गलती से मर हुआ थे।

मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी—नौकरी की स्वास्थ्य की परिवार की और अपने हीन माँ की। मैं जोतों से निबने से इतना डरता था कि मौका पाते ही

उनकी ओंग पुरा कर कर निकलता। अब कमी कोई मरा मित्र गयी में मिल जाता, में उस मनदेगा कर देता। क्योंकि मुझे मय रहता था कि कहीं पर मुझे घटकार न द।

मनमान आदमियों स मिलने में तो मुझ बहुत ही मय बगठा था। परिणाम पर हुआ कि नौकर रखन वाले तीन विभिन्न महानुभावों स मुझे यह करने का पारण नही हुआ कि मैं काम कर सकता हूँ। इत प्रकार मुझ नौकरी स हाथ धाना पया।

तब आज पर पूर्व एक दरदर को मैंन बिम्बा पर काबू पा लिया और तब स मैं बिम्बा मही बना। उस दरदर को मैं एक ऐम व्यक्ति क कार्यालय में पा जिसका मुझ स भी अधिक बिम्बा भी। किन्तु फिर भी उतक समान प्रक्रम बिम्बा व्यक्ति मैंन अब तक करी नहीं देगा। मन् १ २ में उसम गुरु बन बमाया पर बाद में कौड़ी कौड़ी गयीं री। मन् १ ३३ में उतने फिर बन बमाया और फिर ला दिया। मन् १ ३७ में भी उतने बन बमाया और उगे भी ला दिया। पर दीपानिया हा गया था और उतका दुश्मनों और कर्मचारों में उतका पीछा पकड़ लिया था। उतकी मुर्दाबने पण भी टि और कोई हला ता वागम हो गया हला या आत्महत्या कर लता। किन्तु जिस तरह बिम्बा पद पर पानी का अतर मही हला उही तरह मुर्दाबनों का उस पर कार्य अतर नही हुआ।

आठ वष पूर्व उसक ऑफिस में बैठे मुझ उतके दरवां हा भाई और मैं गाबम लगा काम। मगबान ने मुझ भी उसक समान बनाया हला।

बातचीत क दौरान में उतने मुझे एक पत्र दिखाया जा उमे उही करे लिया था और गी उमे पत्र क लिए कहा। वह पत्र रीट कटकार स मरा हुआ था। उतमे किमन ही गदपूर्ण प्रभ उदाव मये व। यदि मुझे पता वष मिला हला तो मुझ काट मर जाता। मैंने पूछा - "बिम्बा, अब तुम हला क्या उतर होग।"

उतर में बिम्बा ने कहा - "देगा, मैं तुम्हें एक रहस्य बजाता हूँ। मरिष्य में जब कभी भी तुम्हें बिम्बा हा ता एक पैम्पिंग और कान्च लकर बैठ जाओ और जल्द बिम्बा का शिराव बना लिया जाओ। फिर उस कान्च का दाहिने हाथ की तरफ हल क मोथ क दार में रख दो। कुछ दिन मिला जान दो और फिर उम दगा। यदि आ कुछ तुमन लिया था उतकी उत मय भी लगे बिम्बा हा ता उस कान्च का फिर उही मय रख दो और कुछ दिन लक करी रहने दो। वह बातों मरिष्य रहता। उतका कुछ मही मिला हला। उस दरमियान तुम्हें बिम्बा बन कान्च बनाने क दर में रहत कुछ पद-का हा लकरी है। दगा देना धनुष्य है कि पेरे रखने पर का देने कान्च बिम्बा मुम्हें व तरफ लिख हा मरिष्य है।

उम मय ने मर पर मर मय हला। अब मैं कौं म दिन हा मय का पत्र बाला भा रहा है और बमबम भाव में कमी बिम्बा मही बना।

मम हलक मरदाओ को जाने मय दर कर देगा है। मय बिम्बा मरदाओ को दर मय लिख है हा बला है मय उम मान मय हा कर है।

घोलने और हिलने—इसकी मुझे मनाई थी।

लेखक :— जोसेफ — एल — रयाम

सुपरबाइजर कोरेन डिबिजन रोबक टाइप-राइटर कम्पनी बडसबप्लेस
रोकबीके सेक्टर कोंग जाहूईड न्यूयॉर्क

बहुत बरों की बात है मैं एक मुकामे में गवाह या और उसके स्थिर मुझे बहुत मारी मानसिक बोझ और चिन्ता का सामना करना पड़ा। जब मुकदमा खत्म हो गया और मैं गाड़ी में बैठ कर घर छोड़ रहा था मुझे सकारक शारीरिक मूर्छा में डेर चिबा। चिब की बीमारी थी। मेरे स्थिर सौंठ लेना ठक असम्भव हो गया। जब मैं घर गया तो डॉक्टर ने मुझे इन्जेक्शन दिया। जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि अन्तिम वार्मिक संस्कार के स्थिर पेरिथ के पादरी बरों मौजूद थे।

मैंने अपने परिवार के लोगों के चेहरों पर मयकर विषाद देखा। मैंने जान लिया था कि मेरी नाब जगमगा रही है। बाद में मुझे पता चला कि डॉक्टर ने मेरी पत्नी को कह दिया था कि आज घण्टे के अन्दर शावर मेरी जीवनशक्ति समाप्त हो जाए। मेरा दिव इतना कमबोत हो गया था कि मुझे सिधने, खुदने और बोझने की मनाई कर दी गई थी।

वद्यपि मैं कोई सन्त नहीं हूँ, फिर भी मैंने एक बात सीखी है कि ईश्वर से सिबा नहीं करना। इसस्थिर मैंने अपनी ओल्लें बंद करके प्रार्थना की " होई तारै राम रवि राता ' होली होकर ही रहेगी। हे राम ! होगा बरी जो मुझे मन्वर होगा।

बैसे ही मैंने इस विचार को अपनाया मुझे राहत मिली। मेरा मन सिद्धि हो गया। मैंने मन ही मन सोचा अमिह क्या हो सकता है ? सिबाय इसके कि रोग तीव्र पौड़ा के साथ फिर से छोड़ आए और जीवन-नौका डूब जाए। अच्छा है मैं जल्दी ही अपने परम पिता से मिल कर शान्ति प्राप्त कर लूँगा।

एक घण्टे तक मैंने कुर्सी पर बैठे हर्ष के सीरे की प्रतीक्षा की। अन्त में मैंने अपने आपसे प्रण किया—बहि मैं मर नहीं सका तो आगे क्या करूँगा ? मैंने निश्चय कर लिया कि जब मैं स्वास्थ्य काम करने का मरतक प्रवरल करूँगा। तनाव और चिन्ता की स्थिति में अपने आपकी कोसना छोड़ कर अपनी शक्ति का पुनः निर्माण करूँगा।

बह चार वर्ष पूर्व की बात है। तबसे मैंने अपनी शक्ति को इतना कम लिया है कि डाक्टर को भी उस पर आश्चर्य होता है। मैं अब चिन्ता नहीं करता और मुझ में जीने के स्थिर नया उत्साह है। किन्तु ईमानदारी की बात यह है कि बहि मैंने अमिह का, जो मृत्यु के रूप में मेरे सामने था सामना न किया होता और उस मुबारक न होता तो मेरा विश्वास है कि मैं आज तक चिन्ता नहीं रहता। बहि

मैंन भक्ति का स्वीकार नहीं किया होता तो अपने ही मर और नास्तिक स में मर गया होता।

आज भी रमन इसलिये जीवित हैं कि उन्होंने समस्तकारी फारमूला-मनिष्ट का मुकाबला करो-के सिद्धान्त का अन्वेषण।

मय मैं एक काम हाथ में लिया हूँ मर दूसरे काम की चिन्ता
बिल्कुल छोड़ देता हूँ

लोक-बोहरे टीह

आज बोहे आक हाथ दृग्गुण्यम मूर्खों के चेपरमेव है।

चिन्ता एक आन्त है जिस देने कई दिन हुए छोड़ दिया है। मेरा विरहात है कि मुल्यता तीन बातों के कारण मैं चिन्ता को अपने से दूर रख सका हूँ।

पहली बात तो यह कि दिनागकारी कलेज को मोल देने की मुझे जरूरत नहीं। मरी तीन मुख्य प्रवृत्तियाँ हैं और हर एक प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मुझे बहुत पूरा दिन खगलना होता है। मैं कोल्मिबपा निरवर्तमान्य में एक बहुत बड़ी कथा में भाग्य देता हूँ, मूर्खोंईयापर क बोह आक हाथ दृग्गुण्यम का प्रमाण हूँ और हाथपर एन्ड बर्तन नामक प्रकाशक चर्म के आर्थिक व सामाजिक मुल्य विभाग का अधिकारी भी हूँ। इन तीन विभिन्न प्रवृत्तियों के काम के मारे मुझे शक्ति होने और चिन्ता में पकड़ कराने का समय ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि अब मैं एक काम छोड़ कर दूसरा काम हाथ में लेता हूँ तो पहले काम की सभी समस्याओं को ठाक पर रख देता हूँ। मुझे एक प्रवृत्ति से दूसरी प्रवृत्ति का हाथ में लेने से उत्साह और शक्ति मिलती है। इससे मुझे आराम मिलता है और मेरा दिमाग स्वस्थ हो जाता है।

तीसरी बात यह है कि आर्थिक काम करने की वहाँ की सभी समस्याओं को अपने दिमाग से निकाल बाहर कर देता हूँ। बरि ऐसा न करे तो व सदा दिमाग में बनी रहे। हर काम में कुछ न कुछ ऐसी समस्याएँ होती ही हैं का दिमाग पर छोड़े रहती हैं। पर बरि मैं उन जारी समस्याओं को अपने लप पर ले जाऊँ और रात भर उन के कारण चिन्तित रहूँ तो मेरा स्वास्थ्य बिगड़ जाए और साथ ही उन समस्याओं से पार पाने की योग्यता भी हरा में न रहे।

आर्थिक टीह का काम करने का दम बहुत अच्छा है। इसके अन्तर्गत बरिष्ठोद १९ का नियम भी मानकी बाद ही होता है।

यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कज
में सेट गया होता

लेखक — कोबी मेक

मैं ११ वर्ष से बेत-बोँक प्रोक्लेयनर हूँ। सबसे पहले मैंने यह काम सन् १८८८ के अगस्त शुरू किया था। मुझे कोई बेतन नहीं मिलता था। हम पीरान बगडो पर लेबले और यून के डम्पो, पोडो के बेकार गम्पडो जग्री से बचड़ाते रहते। जब लेक समाप्त होता, तब हम टोपी घुमाते। किन्तु उससे जो पैसा मिलता वह मेरे लिए कम पड़ता क्योंकि अपनी विचारा भी और छोटे भाई-बहनों का एकमात्र सहारा मैं ही था। कभी कभी हमारे एक को स्टूडेंट, कसम बेक आदि पर गुबारा करना पड़ता।

मेरी चिन्ता के बहुत से कारण थे। केवल मैं ही एक ऐसा मैनेजर था, जिसकी टीम सारा वर्षों तक बूतरो के मुकामले में बराबर आखिरी रहती आती थी। मैं ही एक ऐसा मैनेजर था जिसने आठ वर्षों में आठ ही बार लेक में मात्र खरौं थी। इन असफलताओं के कारण मैं इतना चिन्तित रहने लगा कि मेरा खाना और सोना हराम हो गया। किन्तु गत पन्धरीस वर्षों से मैंने चिन्ता करना निरुक्त छोड़ दिया है। और मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो मैं कभी का कज में पहुँच चुका होता।

आज जब मैं अपने सिक्के अपने जीवन (जिन दिनों मैं पैसा जुमा किंग अमेरिका के प्रेसीडेन्ट थे) पर इतिपात्र करता हूँ तो मुझे विश्वास हो आता है कि निम्नलिखित बातों के कारण ही मैं चिन्ता पर काबू पा सका —

(१) मैं समझ गया था कि चिन्ता करना व्यर्थ है। इससे कोई अज नहीं और इससे जीवन के बरबाद होम का भय लगा रहता है।

(२) चिन्ता भरे स्वास्व को नष्ट कर देगी।

(३) मैंने अपने आपको आगे होने वाले लेबो को जीतने के लिए बोझा बनाने में तथा तैयारी करने में इतना व्यस्त रखा कि हारे हुए लेबो पर चिन्ता करने के लिए मेरे पास समय ही न रहा।

(४) अन्त में मैंने एक विषय यह किता कि किसी भी खिलाड़ी को, लेक समाप्त होने के चौबीस घण्टे बीतने के पूर्व, उसकी मूल्य के लिए ताल्लान नहीं करेगा। शुरू शुरू में लेक समाप्त होने पर मैं अपने खिलाड़ियों के साथ कपड़े बदलता था। अगर टीम हार जाती तो मेरे लिए उस समय खिलाड़ियों की कड़ आलोचना करने तथा उन्हें बली-बली दुनाने से अपने आपको रोकना अठममकता हो जाता। इससे मेरी चिन्ताएँ और बढ़ जाती। बूतरे खिलाड़ियों की उपस्थिति में किसी एक खिलाड़ी की आलोचना करने से मुझे उसका सहयोग नहीं मिलता।

आर बह मरे मे नाराज हो जाता। रोस में हार जाने के तुरन्त बाद ही निम्नादियों को जा बुछ करना होता कह देता इसलिये वृत्तरे दिन कहने को बुछ नहीं रहता। और सब तक मेरा रिमाग भी टण्डा हो जाता। और उनकी गलतियों मुझ पर इतनी हावी नहीं रहती। बाग में जब मैं उन खिगाहियों में बाँटें करता तो वे मुझ पर न नाराज होते, न अपना बचाव करने की कोशिश करते।

(५) मैं उन्हें द्रिप्पन देखाता; उन्हें मास्साइन देता और उनकी तारीफ करता। उनकी भाषाभाषा करके उन्हें नीच मही गिराता। मैं हर भाग्यी के लिए एक दो अच्छी बातें कहने का प्रयत्न करता।

(६) मैंने यह महसूस किया कि यह जाने पर मुझे अधिक चिन्ता होगी है इसलिये अब मैं हर रात एक पन्ने विस्तर पर बिताता हूँ और हर दाहुर का थोड़ा ना मिला हूँ। चाहे यह पौष मिनट के लिए ही क्यों न हो। उससे मुझे राहत मिलती है।

(७) मरा तो विस्वात है कि कायरत रह कर ही मैं अपनी चिन्ताओं का दूर राग कर अपनी उम्र को बड़ा सका हूँ। मैं ८ बार का हूँ किन्तु भरने का रस भरकाय छना नहीं चाहता। मैं भरने को बुद्ध भी तभी महसूस करूँगा, जब अपनी पीली गलतियों का दुहरावे लगेगा।

कभी मेरे ने चिन्ता रोकने के बारे में कोई पुस्तक नहीं पढ़ी थी, इसलिये उसने भरने नियम आर बनाए। आर भी उन नियमों की खोज क्यों नहीं बना ऐत त्रिहाने कभी आरभी सहायता की है। आर उन्हें यही गिन हासिये।

वे हैं वे नियम त्रिहाने चिन्ता पर काबू पाने में मेरी सहायता की —

१ २ ३ ४

‘एक ही साथ सब सप सब साथे सब जाए’

लेखक : जॉन हॉमर मीन्ट

रेड व लुक पर पुब्लिशिंग का नामक पुस्तक के लेखक

हरे बतों परसे मैंने यह समझ लिया था कि चिन्ता में दूर भाग कर उसने कभी दया नहीं जा सकता पर ठककर मैंने अपने मानसिक रूप से बहाने से उस दूर किया जा सकता है। मैंने यह भी जान लिया था कि नीचे चिन्ता के बाध न होकर सम्पूर्ण है।

मेरे प्रिय बर्ष बीता गया मैं यह समझता गया कि समस्त राग बहुतसी चिन्ताओं से भिन्न होता है। बहुतों में मैं एक प्रकार के पराग की चिन्ता को बाद करने की कोशिश करता तो उसे पार करना भी प्राप्त बनित हो जाता। इसलिये मरा भरना एक नियम है कि जब तक एक प्रकार नहीं हो जा

किसी समस्या पर झुकी न होऊँ और यदि किसी भी समस्या को उदा के लिए अपने मस्तिष्क के बाहर न भी रख सकूँ तो कम से कम एक सप्ताह के लिए तो उसे रोक ही लूँ। ऐसा करने से यह लाभ होता है कि समस्या अपने आप ही हल हो जाती है या फिर मेरी मानसिक दशा ही इतनी बदल जाती है कि उस समस्या से मुझे इतना कष्ट नहीं होता।

सर विलियम ओस्वल्ड के दर्शन को पढ़ने से मुझे बहुत सहायता मिली है। वे बहुत बड़े डॉक्टर ही न थे बल्कि बीमे की महानतम कला के एक कुशल कर्मकर भी थे। उनका कुछ धर्मों ने चिन्ता निवारण करने में मेरी बड़ी सहायता की है। उनका सम्मान में दिये गये एक भोज के अवसर पर सर विलियम ने कहा था— 'मेरी जो कुछ भी सफलता है उसका भेद मेरी ठठ धुक्ति को है, जिसके आधार पर मैं अपने दिनचर्य के कार्य में लुप्त रहता हूँ और उसको अपनी उत्तमोत्तम योग्यता से करने का प्रयास करता हूँ। अपने मस्तिष्क को भी मैं उसी पर छोड़ देता हूँ।'

अपनी चिन्ताओं से दूर पाने में मैंने एक छोटे के धर्मों को अपना धर्म बना लिया है। उनके बारे में मेरे सिवाजी कथाया करते थे कि पेट्रिस्सोनेनिका के कक्ष के मार्ग में पिंजरे में एक तोठा छटका रहता था। जैसे ही कक्ष के दरवाजे उठ दरवाजे से गुजरते तो वह बार बार कहता, 'एक ही ठाँव सब ठाँव, सब ठाँव सब जाय। मेरे सिवाजी ने भी मुझे अपनी कठिनाइयों को उसी आधार पर हल करना सिखाया था। मैंने यह जान लिया है कि एक बार में एक ही काम करने से कामगार को धान्ति और धैर्य के साथ बहन करन में सहायता मिलती है। इसलिए एक ही ठाँव सब ठाँव का नियम ही बेमसूर है।

यहाँ भी चिन्ता पर काबू पाने का एक मूलमूल सिद्धान्त छागू होता है। और वह है— 'आज की परिधि में रहिये।' आप इस सिद्धान्त को इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में फिर से पढ़ लीजिए।

जब ईश्वर मेरा पथ—प्रदर्शक है

लेखक : ओमकार एम कांठर

१९३४ काशी एडवन्सु सिक्कागो एडिबिजोस

मैंने मुवावस्था और उसके पहले का सारा जीवन निरन्तर चिन्ता करके नष्ट कर दिया। चिन्ता करना मेरा एक पेशा बन गया था। मेरी कई चिन्ताएँ थीं और उनके कई रूप थे। उनमें से कुछ वास्तविक थीं बाकी सब काल्पनिक। मेरे जीवन में ऐसे सबतर बहुत ही कम आते थे जब मुझे चिन्ता नहीं होती थी। जब चिन्ता न होती तो लगता—कहीं किसी बात की आपराधी तो नहीं कर रहा हूँ।

हिन्दु गत, दो साल से एक दूसरे ही ढंग से जीवन बिताने लगा हूँ। मैंने अपनी भूखें तथा भस्मगुणों का विरक्षण करना आरम्भ कर दिया है। यह मेरा अपना निर्भीक और नैतिक आविष्कार था। इससे मुझे अपनी चिन्ता का कारण स्पष्ट होन लगा।

अब तक मैं अपने जीवन को व्यपरीक्षित एवं सीमित नहीं कर पाया था। काम की गसलियों पर मुझे क्रोध आता था और भविष्य के बारे में भय लगा रहता था।

मुझे बार बार बताया गया कि 'आज' यही 'कल' है जिससे चिन्ता मैंने 'कल' की थी। हिन्दु उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। मुझे केवल थोड़ी-थोड़ी पन्डों के कार्यक्रम को छुड़कर जीवन की लड़ाई भी दी गयी। मुझे यह भी कहा गया था कि 'आज' के जीवन पर ही हमारा अधिकार है और हमें उसे सज्जन सुपात्रों का पूरा होन करना चाहिए। मुझे कहा गया था कि यदि मैंने यह किया तो काम की व्यस्तता के कारण भूत या भविष्य के बारे में चिन्ता करने का भरो पाठ समय ही न रहेगा। यह लड़ाई लड़-संगत एवं निरुपेक्ष थी हिन्दु मुझे उन मुक्तियों का प्रयोग करने में यही कठिनाई महसूस हुई।

तब, यद्यपि जिस अन्धे के हाथ बटोर लगा दूँ, मुझे अपनी कठिनाइयों का हल मिल गया। ११ मार्च १९४९ का दिन था। शाम के सात बजे थे। हम कुछ मित्रों के साथ गाड़ी में जा रहे थे। उन्हें निदा देनी थी। वे दि लीये - ऑन - स्विच 'जे-एल' नामक एक जहाज से, पुष्टि की बिनाकर काम पर लौट रहे थे। कुछ धन रहा था। मैं ही कारी थी। अपनी पानी के साथ गाड़ी में चाने के बजाय मैं गाड़ी के सामने की पटरियों पर उतर आया। मैं एक मिनट तक बड़े समझने इन्तज की तरफ देखा रहा। यद्यपि मैंने एक बहुत बड़ा सीमाक्षेत्र (सिमलैन्ड) देखा। यह जहाज का सिमल था। एक पीछी राखनी नजर आ रही थी। लालास ही यह राखनी हरी बन गयी। उसी समय इन्जीनपर में पानी बगाई। सब जहाज पर धन गये। कुछ ही पलों में जहाज अपनी ११ सीट की यात्रा के लिए खाना हो गया।

मरा रिमाण बकर खाने लगा। बाईं हाथ मुझे रह रहकर लपेट कर रही थी। दूत किसी समकार का अनुभव होने लगा। यद्यपि आज हुआ कि इन्जीनियरने मुझे अपनी समस्याओं का हल बता दिया है। यह ही राखनी के लिये अपनी लम्बी यात्रा के लिए खाना हो रहा था। यदि उसकी अगर मैं हूँ तो अपनी यात्रा की सभी कठिनाइयों के बारे में एक साथ सोचना और सुरक्षा के लिए विचार करना। क्योंकि अपने जीवन में अब तक कुछ ऐसा ही व्यवहार किया भी रहा हूँ। रोहन पर बैठ - बैठे भी मैं भविष्य की चिन्ता करता-करता रहता था।

अब मैं लपटने लगा - उस इन्जीनियरने अपनी यात्रा के मार्ग में अपनी सभी कठिनाइयों की चिन्ता एक साथ नहीं की क्योंकि उसने जहाज का पय-प्रॉटेन

करने के लिए सिग्नल सगे हुए थे। उनके इंगित पर वह जहाज भी गति को कम-बधावा कर सकता था। सिग्नल की पौछी रोशनी गति कम करने का संकेत देती है। लाल रोशनी आगे के लहरों के कारण रुक जाने का संकेत देती है। इस प्रकार जहाज की यात्रा सुरक्षित हो जाती है।

मैंने भी मन ही मन प्रश्न किया कि, मैं भी अपनी जीवन-यात्रा के लिए एक उच्चम सिग्नल पद्धति को क्यों न अपनाऊँ? मुझे अपने आप ही इस का उत्तर मिल गया कि मेरे पास भी ऐसी ही एक सिग्नल-पद्धति है। भगवान ने उसे मुझे दिया है वही उसका संचालन भी करता है। वह अच्छा है। मैंने उस हरी रोशनी की, जिसे कि जीवन-यात्रा सुगम हो जाए, लोभ की। पर वह मिली नहीं! मैंने रोना-भगवान ने ही इन हरी रोशनीयों को बनाया है फिर उन्हीं से उनके लिए क्यों न पूछा जाय? मैंने वही किया।

अब मैं जब लहरों की शर्पणा करता हूँ मुझे दिन भर के काम के लिए हरी रोशनी का संकेत मिल जाता है। मुझे कभी कभी पौछी रोशनी भी दिखाई देती है। वो मेरी गति को रोक देती है। कभी कभी मैं लाल रोशनी भी देखता हूँ जो मुझे लहरों की ओर बढ़ने से रोक देती है।

अब से मैंने वह लोभ छोड़ा है मुझे कभी कोई चिन्ता नहीं हुई। वह हो क्यों मैं लगातार बात ही हरी रोशनीयों मुझे किसी ओर जीवन की यात्रा बिना किसी लहरों की चिन्ता के बहुत कुछ सुगम हो गई। अब मैं हर रंग की रोशनी का महत्त्व समझ कर उत्कृष्ट अनुहार बसना सीख गया हूँ।

जॉन डी राफफेल्डर के पैंतालीस वर्ष

जॉन डी राफफेल्डर सीनियर अपनी ३३ वर्ष की अवस्था तक करीब १ लम्बा की लगति इकट्ठी कर चुके थे और ४३ वर्ष की अवस्था तक संसार की अपूर्व तथा सबसे बड़ी मानोरोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह मोनोरोली थी-ब्रह्म-रहस्य और लक्ष्मी की किन्तु ५३ वर्ष की अवस्था में उनका क्या हाल हुआ? उन अवस्था में चिन्ता में उन्हें जकड़ लिया। चिन्ता और जबरदस्त तनाव के मध्य में उनका स्वास्थ्य को बिगाड़ कर रखा दिया। ५३ वर्ष की अवस्था में ही वे निर्वीर से लक्ष्मी लगे। उपर्युक्त शब्द उनके एक जीवनी लेखक जॉन क. रिचार्ड ने कहे हैं।

५३ वर्ष की अवस्था में पावन-शक्ति लक्ष्मी एक रहस्यमयी बीमारी से उनका घर दबाया। उनका सभी काम वहाँ तक कि बतौनियों के भी, यादव हो गए। चक्कर भौंटा पर मोड़ मोड़े बात बन गयी। रिचार्ड कहते हैं कि उनकी रिपोर्ट इतनी

गर्मीर हा गदी थी कि जॉन को स्त्री के रूप पर जिम्मा रहने के लिए मजबूर होना पड़ा। डॉक्टरों ने एम्पापसिया की बीमारी पकड़ाई थी। बात कहने की वर भीमारी मान लीजाना और मर के कारण उत्पन्न होती है। बात यह जाने से वे इतने मजबूत से मान थे कि उन्हें अपनी स्त्री पर दोषी रहने रहना पड़ता था। बाद में उन्होंने पौन मा टॉलर के बीमारी की विधि पढ़ना शुरू किया और जीवन भर वे संस्कृत पान की विधि पढ़ते रहे।

आरम्भ में रॉडफ़ेल्ड का शारीरिक स्वास्थ्य और दावा बहुत मजबूत था। विज्ञान के पर में उनका साहस-पाह्य हुआ था, इसलिए उनके कथ्य पुष्ट और अभिनवादी थे। उनकी पौन सीधी और तनी हुई थी और उनकी बात सीधे और हल्का सिने हुए थी।

दिन ५३ का भी अवस्था में अब कि अधिकांश लोग स्वस्थ होते हैं, उनका कंप छूट गया और बात मरी हो गई। उनके एक दूसरे जीवनी के एक जॉन रिचर्ड्स के अनुसार, जब वे आने में देरने तो उनके सामने बृद्ध व्यक्ति का रूप नजर आता। मनबलत कार्य, निरन्तर चिन्ता गांधियों, निराशाहीन शक्ति विभाज्य और कसरत के अभाव के कारण उनके शरीर की शक्ति निरुत्त हुई थी। पंशार के तबत पनी व्यक्ति वे फिर भी उन्हें पथ्य पर रहना पड़ता था। उन्हें एसा मान्य करना पड़ता, सिने एक मितायी भी पकड़ मरी करेगा। उनकी नानाईक भाव एगमस एक साग होकर थी। दिनु उनका मोहन बर बताई में हा होकर भी गर्व नहीं होने थे। डॉक्टर लगा उन्हें गद्दा बूध और कुछ निरुत्त गन का बत था। उनकी चमड़ी का रंग बनस गया था। लगाता था जैम काई पुगला समरथ उनकी हथियों के हर गिन तलकर स्पेड रिया गया हो। ५३ वर्ष की अवस्था में उत्तम न उत्तम और अन्यथा बीमारी दवा भी उनकी मोन न बचान में असमर्थ प्रतीत होने लगी।

देना क्यो हुआ? इतना कारण था चिन्ता, दबाव और तनाव का जीवन। उग्रता बहुत। अगले को कत्र न निरुत्त पहुँचा रिया था। उनके परिचितों का कहना है कि ३३ वर्ष की अवस्था में ही रॉड फेल्ड उम निरपथ के साथ अपने कम में मृत पड़े थे। केवल अन्ध और सामान्य लोई की गहर ही उनके मन को हाका पर लड़ती थी। जब उनको कोई बड़ा लाम हा जाता तो वे एक मुद्र नृत्यना करने लगते। गाने हेत का बस पर बैठ देन और पिरक पिरक कर नाचने लगते। पर दाँर उन्हें प्यार में हानि हा जाती तो वे बीमार हा जाते। एक बार उन्होंने पर निरुत्त के रागे में निना दीमा करारथ इमार डॉक्टर का अनाज बलाय हाथ राला कर रिया। तीन को ३५ डॉक्टर की रकम उनकी बहुत अधिक गने। उनके रात को एक पली के ऊपर मयबल नृत्यन उठा। रॉडफ़ेल्ड की अन्तिम घण्टा २३ है। जैन की हल्की चिन्ता हुई कि दूसरे दिन कब वे उनका मज्जदार मर गार्नर भोजन में पहुँचा तो उसने देगा कि जॉन की रोकथेपर प्रमत्ता न

हजर ऊपर जमीन माप रहे हैं। 'बस्ती करो' उन्होंने अर्राई आबाज में कहा "बस्ती अधिक विकल्प नहीं हो गया हो तो हमें अब भी बीमा करा लेना चाहिए। गार्डनर शहर गया और बीमा करा लिया। लेकिन अब वह ऑफिस में छोटा हो उसने देखा कि बॉन की और भी अधिक उम्रवा की अवस्था में है। इसी दरमियान उन्हें एक तर मिष्टा जिस में बतलाया गया था कि मात से भरा बहाल वृक्षान से बचकर किनारे स्या चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख था इसलिए कि उनके १५ डॉलर बेकार गए। बलुता वे अपने बीमार हो गये कि घर आकर विस्तर पकड़ लिया। बरा सोचिए, उन दिनों उनकी कम प्रति वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का पन्ना कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपने आपको इतना दुःखी बना लिया कि उन्हें विस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा बढ़ाने और रक्खारीय स्कूल में पढ़ाने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें लेखने का समय था और न ही आमोद-प्रमोद करने का। अब उनके मार्गदर्शक ने एक पुपना बॉन (बहाल) तीन अन्य स्थितियों के साथ हो हजार डॉलर में खरीदा तो बॉन की कुछ हो गए और उसमें बैठकर खैर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें घरनिवार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें नौका-खैर का आश्वासन दिया और कहा कि इससे आपको काम होगा, आप बच्चे की बात सूँठ जाइए, थोड़ा आमोद-प्रमोद भी कीजिए। एक-पर रोक्केछर में उत्तेजित होकर चेतावनी देते हुए कहा "तुम्हारे जैसा अत्यन्त लचीला आदमी मैंने अकलक नहीं देखा। तुम बैंकों में अपनी और मेरी छान का पक्का पहुँचा रहे हो। इसका नतीजा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे बॉन पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देखना भी नहीं चाहता।" और घरनिवार का सात दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और एरमूर्शन की कमी बॉन की के व्यापारिक जीवन की कमजोरी थी। वर्षों के बाद उन्होंने बतलाया 'मैं छोटे समय हमेशा यह सोचता कि मरी सङ्कटा भरपूर है।

मस्तों कपड़ों की लगभग होते हुए भी अपने बेमर के नष्ट हो जाने की कास्मिक चिन्ता किये बिना वे कभी नहीं सोये। सल-दूद और आमोद-प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी पियेडर नहीं गए, छात्र नहीं लेते किसी पार्टी में नहीं गये। मार्क ह्वा के कपन के अनुसार वे वेसे के पीछे पायस हा गए थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार थे किन्तु पैस के बारे में पायस थे।

भोरीयो अन्तर्गत स्टीरसेण्ड में अपने पड़ोसी के सामने रङ्गकलर में एक बार स्वीकार किया था कि "मैं लोगों का प्यारा बनना चाहता हूँ।" किन्तु वे व्यवहार में इतने सिपिल और सन्देशी थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसन्द करत थे। मारगन को एक बार उनके साथ धन्ना करने के काम पर पठाया हुआ। उसने कोप से बड़बड़ाते हुए कहा—"मैं इस आदमी को पसन्द नहीं करता मैं इस

“यद्यपि विष्णु प्रकृत का वास्तव नहीं समझा पाएगा।” स्वर्ग में विष्णु का यह उक्त
 इति पूरा करता या कि ईश्वर का कर्मिण्डल में उक्तों मान हस्तों से इस
 हस्तों में। उक्तों का जो गुरु का काहूनी स्थिति में ही यह ईश्वर
 की भूमि में विभक्त नहीं करेगा। ईश्वर का कर्मिण्डल भाग में
 उनमें एक विष्णु प्रकृत का मय गान्धर्व। अतः मय की बात का यह ही
 कि ईश्वर ही स्वर्ग जगत कर्मिण्डल में मय गान्धर्व। उन का मय गान्धर्व
 का कि कर्मिण्डल ईश्वर ही वास्तव ईश्वर का मय गान्धर्व ही है।

मनोर स्वभाव में उनकी बराबरी नहीं है कि एक बार वह उग्रता
एक स्वभाव विराट्ता के साथ हम-संसार मनुष्य पर हमला किया था उग्रता
उग्रता में वह बाग बरसा दिया कि वह उन मनुष्यों के हारे में हिस्से
को कुछ नहीं बचाया। हमें यह कि भन्ती नहीं है नही। उनका भाव
यह था कि भन्ती है हमें हमें भी हमें बचाना।

उस व अन्तर्गत मनुष्य की चरम सीमा पर पहुँचने तक और मृत्यु का दावा करने वाली बात उद्घोषित कर सब जनता मिली संलग्न हुए हुए। पुष्पक ने तब मन्त्री के मित्रों की बात मान ली कि स्टार्वर और वरुण रण वरुणियों का पद सब से रिपट देनी है तथा वरुण व अन्तर्गत विरोधियों का वरुण देनी है।

[illegible]

हजर ठपार जमीन माप रहे हैं। “बस्ती करो” उन्होंने मर्दाने आवाज में कहा “बढ़ि अधिक विजय नहीं हो गया हो ता हने अब भी बीमा करा लेना चाहिए।” गाहनर धहर गवा और बीमा करा लिया। लेकिन जब वह ऑफिस में छोटा तो उसने देखा कि जॉन डी और भी अधिक उपद्रव की अवस्था में है। इसी दरमियान उन्हें एक तर मिथ्य त्रित में बतझाया गया था कि माल मे मरा बहाज खान से बचकर किनारे लग चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख या इतसिए कि उनके १५ डॉलर बहार गए। बलुता वे इतन बीमार हो गये कि पर बाहर विस्तर पकड़ लिया। जरा सोचिए, उन दिनों उनकी कम प्रति वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का भ्रम कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपन आपका इतना दुःखी बना लिया कि उन्हें विस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा कमाने और एमिबारीय त्कृष्ट में पढ़ने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें लकने का समय था और न ही आमोद-प्रमोद करने का। अब उनके मागीदार ने एक पुराना यौथ (बहाज) तीन अन्य स्थितियों का साथ ही हजार डॉलर में लीरा ता जॉन डी कुछ हो गए और उसमें बैठकर सेर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्हनर ने उन्हें धमिबार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें मौका-सेर का आस्नयन दिया और कहा कि इससे आपका काम होगा, आप पन्थे की बात भूख बाइए, छोड़ा आमोद प्रमोद भी कीजिए। इत पर रोकफेकर ने उधेजित हाकर चेतावनी देते हुए कहा “तुम्हारे पैसा अल्पत लर्बाछा आदमी मैंने अबतक नहीं देखा। तुम बैंको में अपनी और मेरी लान को पकड़ पहुँचा रहे हो। इच्छा नहींवा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे धौन पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देवना भी नहीं चाहता।” और धमिबार का साथ दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और एम्बरशन की कमी जॉन डी के व्यापारिक जीवन की कमबारी थी। वर्षों के बाद उन्होंने पतझावा “मैं लोले समय हमरा वह लोचता कि मरी लकृता भरवाई है।”

लालों करवाई की सम्पत्ति होने हुए भी अपन समय के नष्ट हो जाने की कास्पनिक चिन्ता किथ बिना वे कभी नहीं सोच। लक-कूद और आमोद-प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी पिचटर मही राय साथ नहीं लक किनी पारी में नहीं गये। मार्क हसा के कचन के अगुवार के पैस के पीछे पागल हो गये थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार न किन्तु पैस के बारे में पागल न।

आदीवा अन्तर्गत कभीकथेय में अपने पढ़ाई के सामन रोकफेकर ने एक बार स्वीकार किया था कि “मैं जोगी का प्यारा बनना चाहता हूँ।” किन्तु व व्यवहार में इतने शिथिल और छोदेही न कि बहुत कम जोग उन्हें पकड़ करत थे। मारगन का एक बार उनके साथ भ्रम्या करने के कारण पछतावा हुआ। उसने क्रोध से बड़बड़ाने हुए कहा—“मैं इस आदमी को पकड़ नहीं करता, मैं इतक

किसी चर्च में हान देत था। तारे देर के बच के समीपदेयक लून रंगा पेसा कहकर उस दान की मर्नना करत। किन्तु उन्होंने दान देना बन्द नहीं किया। उन्हें एक निर्निमित्त के किनारे रिपट एक ऐसे कॉलेज का पता पसा जिसे पेसा की अन्यस्त भावपकता थी। रस्त के राह के कारण वह बन्द किया जानेवाला था, पर उन्होंने उसकी सहायता की और लोगों हॉस्तर इस कॉलेज को दान देकर उस एक विचित्रस्थान 'शिकारो रिपटविद्यालय' का रूप दे दिया। उन्होंने इसी सोमो की सहायता करना शुरू किया। उन्होंने टेलोगी कॉलेज जैसे इसी विषयविद्यालयों का पन दिया जहाँ बॉर्डर बॉलिंग्टन कार्यर के द्वारा शुरू किए गए कार्य को जारी रखने के लिए पन की बहुत बड़ी भावपकता थी। उन्होंने दुरुपम बीमारी का उन्मूलन करने में सहायता की। दुरुपम की निश्चिन्ता करनेवाले एक अधिकारी डाक्टर चार्ल्स टर्न्स स्टीस ने कहा कि बाँधव प्रदेश का नाम करनेवाली इस बीमारी में पीड़ित बीमार को पचास सेट में शरण दिया जा सकता है किन्तु न पचास सेट दे कौन। रॉकफ़र ने पचास सेट दे दिए। उन्होंने दुरुपम जैसी भयंकर बीमारी का, जिसने दक्षिण प्रदेश को संभल-ठा कर रखा था, उन्मूलन काम में लिए लोगों करव राब कर दिए। उन्होंने अगला काम और आगे बढ़ाया और महान अन्तर्राष्ट्रीय डाउन्डेयन की स्थापना की, जो रॉकफ़र डाउन्डेयन के नाम से प्रसिद्ध है। समूचे संसार से बीमारी और अज्ञानता का उन्मूलन करना ही हम नस्ला का उद्देश्य है।

इस डाउन्डेयन के सार्वभूम में मेरी भावुकता का कारण यह है कि लगभग है किन्हीं दिन रॉकफ़र डाउन्डेयन द्वारा दी मुझे जीवन दान मिले। मुझ आज भी अच्छी तरह से याद है कि मई १९१२ में मैं पौन में था ता समूचे राष्ट्र में हैजे का प्रकोप फैल रहा था। पीली किलान दक्षिण की तरह मर रहे थे। इस आने के बीच हम सिटींग के रॉकफ़र प्रहिकस कॉलेज में जाकर बीमारी से बचने के लिए टीका लगाया तक। पीली और हिंदी सभी को टीके की सुविधा समान रूप से दान दी। और सभी मुझ परती बार जान हुआ कि रॉकफ़र के लोगों हॉस्तर में नगर में निजना महान काम हो रहा है।

रॉकफ़र डाउन्डेयन के समस्त अन्य संस्था का उद्देश्य हीरात में बड़ी सी महि मिजा। माने दंग की यह अनेकी श्रेया है। रॉकफ़र जानने के कि दुरगती लॉडि कई प्रकार के मरणाशून्य धन्यायन बना कर संसार का भोग कर सकत है। इन धन्यायनों के असाध्य असाध्य का काम दिया जा सकता है। रॉकफ़र की स्थापना हो सकती है और हॉकरों द्वारा लोगों का उन्मूलन काम के सम्पन्न किए जा सकते हैं। किन्तु हम कार्य के लिए बने की भावपकता लानी है। हमने उन्होंने दानदाता के लिए कार्य करेवाले समस्त मेरिप का महान दान का निश्चय किया पर उन पर अन्तः अधिकार नहीं करता। वे उनकी पन में लगातार कर रहे हैं। यह करने में लगेवा हो। आज हम जैन की यह

चिन्ता बाधक और मय में उनके स्वास्थ्य को तोड़कर रख दिया था। अमेरिका की एक अत्यन्त प्रसिद्ध औद्योगिक-छेत्रिका इडा टारबेल जब उनसे मिली तो उन्हें देखकर उसे घबका लगा। उसने धिक्का है कि "बुढ़ापा भयंकर रूप से उन के चेहरे पर छा गया था। उनके समान बुढ़ा व्यक्ति मैंने कभी नहीं देखा था। वे इतने बूढ़ क्यों हो गए? जब कि वे जनरल मेकामर से, ब्रिगमे डिप्टिमेन्ट पर अधिकार कर लिया था, व्यवस्था में कई वर्ष छोटे थे।" उनका स्वास्थ्य इतना बिगड़ गया था कि इडा टारबेल को उन पर दया आयी थी। वह उन दिनों ऐसी पुस्तक लिख रही थी जिसमें उसने स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी तथा उसके उद्देश्यों की निन्दा की थी। और वह स्वाभाविक ही था कि उस छेत्रिका के मन में वह भयंकर अन्ध रूपी कम्पनी और उसके निर्माता के विषय कोई हमदर्दी न होती। फिर भी उसने धिक्का है कि जब वह रुबिन्सॉन स्कूथ में जॉन डी रोकफेल्लर को भ्रष्टाचार काँटते और अपने चारों ओर बैठे छात्रों के चेहरों को बड़ी उत्सुकता से निहारते हुए देखती, तो उसमें एक अनपठित मावों की उद्मावना होती। समस्त एवं पारित्यक्तियों के कारण उसके माव और भी अधिक तीव्र हो जाते और उसे उनका धिक्का बढ़ा पेट होता। वह है मनुष्य का मय के समान भयंकर शत्रु अन्य कोई नहीं।

जब डॉक्टरों ने रोकफेल्लर की चिन्दगी को बचाने का काम हाथ में लिया तो उन्होंने उन्हें तीन नियम बताए और उन नियमों का उन्होंने अपने छेप जीवन में पूरा पूरा पालन किया। वे नियम ये—

(१) चिन्ता से दूर रहिये, किसी भी परिस्थिति क्यों न हो उसके विषय में चिन्ता न कीजिये।

(२) भाग्य कीजिये और कुछी हवा में हल्की-सी कसरत किया कीजिये।

(३) मोहन करने का ध्यान रखिये। मोहन उठना ही कीजिये कि पेट में बोझी लगाह बची रह जाए।

जॉन डी रोकफेल्लर ने उन नियमों का पालन किया और उन्होंने सम्भवतः अपने जीवन को बचा भी लिया। अचकास्य प्राप्त करने पर उन्होंने गोल्ड खनना सीखा, बागवानी शुरू की और अपने पड़ोसियों से गपराप खाने लगे। वे लखन और गाने लगे।

इसके अतिरिक्त वे कुछ काम भी करते थे। मिग्गलर का कहना है कि वह और मनिद्रा के कारण जॉन डी को मदन करने का समय मिला। वे दूसरे लोगों के बारे में सोचने लगे। अपने पनध्याम के सम्बन्ध में विचार करना छोड़ जब उन्होंने मानव-मुक्त की दृष्टि से पैतों के महत्त्व पर विचार किया तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ।

राफ फल्लर अब अपने रूपों को छतों की छाया में दान में देने लगे। उनका घर दान देना भी कभी कभी बड़ा कठिन काम बन जाता क्योंकि जब कभी वे

किसी कार्य में दान देत था। सारे देश के पक्ष के समर्थकों को लूट रंगा पैसा कहकर उस दान की भर्त्सना करते। किन्तु उन्होंने दान देना बन्द नहीं किया। उन्हें लेक मिनीगन के किनारे स्थित एक ऐसे कॉलेज का पता पड़ा जिसे पैसा की अत्यन्त आवश्यकता थी। वहाँ के हागड के कारण यह बन्द किया जानेवाला था, पर उन्होंने उसकी सहायता की और मास्को डॉक्टर इस कॉलेज को दान देकर उस एक विषयविषयात् 'शिक्षागो विरचविद्यालय' का रूप दे दिया। उन्होंने दृष्टी लोगों की सहायता करना शुरू किया। उन्होंने टस्नेगी कॉलेज जैसे दृष्टी विषयविषयालयों का पन दिया जहाँ जीव संश्लेषण कार्य के द्वारा शुरू किए गए कार्य का जारी रखने के लिए पन की बहुत थोड़ी आवश्यकता थी। उन्होंने दुर्लभ बीमारी का उन्मूलन करने में सहायता की। दुर्लभ की चिकित्सा करनेवाले एक अधिकारी डॉक्टर पार्सल डम्प्यू रॉस ने कहा कि दक्षिण प्रदेश का नाम करनेवाले इस बीमारी से पीड़ित बीमार को पचास सेंट में स्वस्थ किया जा सकता है किन्तु पचास सेंट दे दोन। रॉकफेल्लर ने पचास सेंट दे दिए। उन्होंने दुर्लभ बीमारी को, जिसने दक्षिण प्रदेश को मंगल-सा कर रखा था उन्मूलन करने में निज मांगो कार्य कार्य कर दिए। उन्होंने अपना काम और भाग बढ़ाया और महान अन्ताराष्ट्रीय फाउण्डेशन की स्थापना की, जो रॉकफेल्लर फाउण्डेशन के नाम से प्रसिद्ध है। समूह संसार से बीमारी और अज्ञानता का उन्मूलन करना ही हम मरणा का उद्देश्य है।

इस फाउण्डेशन के सम्बन्ध में मेरी भावना का कारण यह है कि समग्र है किसी दिन रॉकफेल्लर फाउण्डेशन द्वारा ही मुक्त जीवन दान मिले। मुक्त धात्र मी अच्छी तरह से पता है कि मई १९१२ में मैं चीन में था तो समूह राष्ट्र में हैरत का प्रसार फैल रहा था। चीनी किसान मजदूरों की तरह मर रहे थे। इस मानव के बीच हम शिक्षा के रॉकफेल्लर मजदूर कॉलेज में जाकर बीमारी से बचने के लिये लड़ा लगातार। चीनी और शिक्षा गरीबों को रोक की सुरक्षा समान रूप से प्राप्त थी। और सभी मुक्त बहारी बार बात हुआ कि रॉकफेल्लर के मांगो हीनो में मन्द में विजना महान काम हो रहा है।

रॉकफेल्लर फाउण्डेशन के समस्त अन्य संस्था का उद्देश्य हीनो में बड़ी ही नयी विज्ञान भवन दान की दर अनोखी संस्था है। रॉकफेल्लर ज्ञान। वे कि दृष्टी लक्ष्य बड़े प्रकार के महान् दानों का उद्देश्य बना कर संसार का भला कर रहा है। इन मांगों के अन्तर्गत अनेक काम किया जा सकता है। बीमारी की रचना हो सकती है और बीमारी द्वारा रोये जा उन्मूलन करने के लिये जा सकता है। किन्तु इस कार्य के लिए पन की आवश्यकता होती है। इसलिए उन्होंने समग्र के लिए कार्य करनेवाले समग्र लक्ष्यो का स्थापना करने का विधायक है। उन पर अनेक अधिकारी मी समझता है। वे उनकी पन से स्थापना कर रहे हैं अनेक महान काम में मदद देते हैं। आज हम जीव ही एक

फेक्टर को पेनिसिलिन जैसे समतुल्य तथा अन्य लोभों के लिए, जो उनके पन की सहायता से सम्पन्न हो सकीं, धन्यवाद दे सकते हैं। स्पार्इनस मेनेन्जाइटिस नामक बीमारी के कारण ९ % प्रतिशत बच्चे मृत्यु की प्राप्त हो जाते थे, किन्तु आज आपके बच्चे उस बीमारी से नहीं मरते और इसलिए रॉकफेल्लर आपके धन्यवाद के पात्र हैं। आज भी मलेरिया, टपेरिक, इन्फ्लुएन्जा, डिप्थीरिया आदि अन्य कई बीमारियों संसार में फैली हुई हैं। उन बीमारियों का उन्मूलन करने में जो कुछ भी काम हुआ उसके लिए रॉकफेल्लर हमारे धन्यवाद के पात्र हैं।

और रॉकफेल्लर का क्या हाथ था? क्या उन्हें मानसिक शान्ति मिली थी? हाँ अन्ततः उन्हें संतोष ही मिला। 'एडम नेवीन्स का कथन है कि सन् १९०९ के बाद भी यदि जनता यह समझती रहे कि रॉकफेल्लर स्टैंडर्ड ऑइल कम्पनी की अछोचना बचवा आँखों पर चिन्तित रहते थे तो वह उसकी बड़ी भारी शान्ति है।

रॉकफेल्लर मुन्ही थे। वे पूर्वतया रहस्य गये थे। यहाँ तक कि उन्हें चिन्ता कभी भी नहीं होती थी। बल्कि अपने जीवन की कठरी हार के दिनों में भी वे रात को गहरी नींद सोए बिना न रहे।

यह हार उनके सामने उस समय आई जब कि 'इहाय रॉडर्ड ऑइल कोरोरेशन' को इतिहास में मारी से मारी दण्ड भरने की आज्ञा दी गई। अमेरिकन सरकार के अनुसार स्टैंडर्ड ऑइल कम्पनी एक मोनोपोली थी जो एंटी ट्रस्ट कानून के समुदाय विरुद्ध थी। पौन वह तक यह कहाँ चली रही। देश के उत्तम से उत्तम कानून विचारक ध्यातुर इस मुकदमे का पकड़ते रहे। कानूनी जर्जों के इतिहास में वह सब से लम्बी कहाँ थी। किन्तु अन्ततः स्टैंडर्ड ऑइल कम्पनी हार गयी। जब जब मेरोइस ने जिनका नाम केनेता माउन्टेन सेम्बल था फैसला सुनाया तो बचाव पक्ष के वकीलों को यह सब लगा कि जॉन डी को इच्छे बड़ा धक्का छोगा। किन्तु उन्हें यह मायूम नहीं था कि जॉन डी कितने बरक जुके थे।

उसी रात को एक वकील ने जॉन डी को फोन पर उस फैसले के सम्बन्ध में बतलाया। उसने बड़ी नरमी से उस फैसले के विषय में बातचीत की और तब चिन्ता व्यक्त करते हुए कहा "मिस्टर रॉकफेल्लर आपका है वह फैसला आपका मानसिक संतुलन में नहीं करेगा और आपको रात में नींद आ जाएगी।"

किन्तु वह जॉन डी ने फोन पर ही मालुमतर बातें हुए कहा "मिस्टर जॉनसन दूम चिन्ता न करो मैं जरूर सोऊँगा। अच्छा तो नमस्ते।

वह हास उस व्यक्ति का था जिसने एक बार एक सौ पचास डॉलर के बिस्तर पकड़ लिया था। वह ठीक है कि जॉन डी का चिन्ता पर विजय पाने के लिए बहुत लम्बा समय लगा। सो वे ५३ वर्ष की अवस्था ही में मरनेवाले थे किन्तु बाद में अज्ञानवैषम्य की अवस्था तक चिन्ता रहे।

पहले सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन नष्ट होते होते बच गया

लेखक — श्री आर. डब्ल्यू.

मैं अपनी कहानी लिखते समय अपना नाम छिपाना पसन्द नहीं करता किन्तु यह हतनी व्यक्तिगत है कि मेरे स्थित अपने वास्तविक नाम देना सम्भव नहीं है। पर यह कानेंगी इस कहानी के सत्य की छाती बहर देंगे। बारह बर्रे पूर्व मैं उन उर्ध्व पर कहानी सुनाई थी।

‘कॉलेज छोड़ने के पश्चात् मुझे एक बुरा औद्योगिक संस्था में नौकरी मिली। पांच वर्ष के पश्चात् कम्पनी में मुझे प्रमोशन महासागर के पार सुदूर पूर्व में अपने प्रतिनिधि के रूप में भेजा गया। अमेरिका छोड़ने के एक सप्ताह पूर्व मैंने अपनी जान-पहचान की वस्तुओं में से एक अत्यन्त सुन्दर और आकर्षक स्त्री से विवाह कर लिया, किन्तु हमारी मुलाकात, हम दोनों ही के लिए दुःखदायक एवं निराशापूर्ण रही। विचारकर मेरी पत्नी के लिए। ‘हवाई’ पहुँचने तक तो वह हतनी निराश एवं मान-हृदय हो गई कि यदि उस जीवन के अत्यन्त रोमांचक उपक्रम में हार स्वीकार करते तथा अपने पुराने मित्रों का सुँद रिश्ते में मन न आती तो वह तुरन्त अमेरिका ओट जाती।

पूर्व में दो बर्रे हमने साथ साथ बड़े संघट में विवाह। मैं हतना बुझी हा गया था कि कभी कभी आत्महत्या करने का भी विचार कर बैठता। वह एक दिन द्वापक एक पुस्तक में छापी परिचित का बदल दिया। मुझे तदा से दो पुस्तकों से प्रेम रहा है। एक रात सुदूर पूर्व के अपने एक अमेरिकन मित्र के पास मैं गया हुआ था और उनसे अपने पुस्तकालय को मैं देना रहा था। द्वापक मैंने हॉटेल बना दी परन्तु की आह्वित्त मरेज नामक पुस्तक देखी। पुस्तक के टीकर में ऐसा लगा कि वह कोई कोरा उपदेश देने वाली ऐसी-वैसी पुस्तक होगी। किन्तु महज उल्लेखनाथ मैंने उस ग्लोब कर देगा। उसमें अविश्वसनीय दावाएँ जीवन के काम-काज की बातें थीं और वे कानें रात भर न सोई गयी थीं। उनमें किसी प्रकार की ममता का संकेत नहीं मिलता था।

यदि किसी ने मुझे काम पर कोई विचार देने का सुझाव दिया होता तो मैं उस सुझाव को अपना अत्यन्त समझता। काम पर मैं पुस्तक देखी मैं तो उस पर विचार किए लभता हूँ। किन्तु मेरा दाम्पत्य जीवन हतना सुझाव था कि मैंने हर कर उस विचार का पन्ने का निराकरण कर दिया। मैंने अपने महजन से पुस्तक देखने का कहल दिया। मैं लभ करता हूँ कि उस पुस्तक का पन्ना हर टीकर की दृश्य परमाभी मैं देख रहा था। मेरी पत्नी ने भी उस पुस्तक का पन्ना। उस पुस्तक ने पुस्तक द्वापक जीवन का एक सुझाव बह लभता-मैं

बदल दिया। यदि मेरे पास काली डॉक्टर होते तो उस पुस्तक को उपबाने के सभी अधिकार में सौंप देता और उसकी प्रतियाँ हवा में भाँगी दम्पतियों को मुफ्त बाँट देता।

मुसलिम मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन बी. वाट्सन ने एक जगह लिखा है कि "काम, जीवन का अत्यन्त प्रमुख विषय मान लिया गया है और यह भी मान लिया गया है कि अधिकांशतः पुरुषों और स्त्रियों के सुख का तोड़ने में यही एक कारण है।

डॉक्टर वाट्सन का कहना सत्य है। मैं तो इसे मानने के लिए मजबूर हो जाता हूँ। भले ही यह पूरा पूरा सत्य न हो किन्तु अधिकांश बच्चों में यह सत्य सत्य है। तब क्या कारण है कि सभ्य समाज काम से अनभिज्ञ हवा में व्यक्ति को प्रतिबन्ध विहाय करने की अनुमति दे देता है और उनके दाम्पत्य सुख के संयोगों को मजबूत होते देखता रहता है।

यदि हम यह जानना चाहें कि विवाह में कठिनाई क्यों है? तो हमें डॉक्टर जी बी हेमस्टर और एडविन मेकगोवन लिखित 'बॉट्स हूज रोम बिथ मेरेज' नामक पुस्तक पढ़नी चाहिए। इस पुस्तक को लिखने के पहले उन्होंने बार बार तब दाम्पत्य जीवन की बहुत-सी कठिनाईयों के विषय में सोचा था। उनका कहना है कि केवल अपरबाह्य मनोविश्लेषक ही यह कहेगा कि अधिकांशतया दाम्पत्य जीवन के मन-मुटाव का मूल, काम सम्बन्धी गलत समझ में है। कुछ भी हो, यदि काम-सम्बन्ध संतोषजनक हो तो अन्य कठिनाईयों से उत्पन्न मन-मुटाव आसानी से मुझा दिए जा सकते हैं। इस कथन की सत्यता में सन्देह भी सम्भवे नहीं है। वह मैं अपनी दुस्तद अनुभव के आधार पर जानता हूँ। डॉक्टर वान डी बेरग की 'आइडियल मेरेज' नामक पुस्तक, जिसने मेरे दाम्पत्य जीवन को मजबूत करने से सहायता प्रदान की अधिकांशतया सभी बड़े शैक्षणिक पुस्तकालयों से प्राप्त हो सकती है या किसी पुस्तकालय की दुकान से खरीदी जा सकती है। यदि आप किसी दुकान या पुस्तकालय को भेट देना चाहें तो उन्हें इस्तकफ़ा की कोई बख़्त न दीजिए। उन्हें 'आइडियल मेरेज' पुस्तक की एक प्रति उपहार में दे दीजिए। उस पुस्तक से उनके जीवन का सुख जितना अधिक बढ़ेगा, उतनी संसार भर की इस्तकफ़ा तथा कष्ट की सभी बख़्तियाँ भी नहीं बढ़ा सकती।

देख जानेंगी की सूचना:—यदि 'आइडियल मेरेज' पुस्तक खरीदना आपके लिए मारी पड़े तो एक दूसरी पुस्तक की शिफारिश करता हूँ और वह है वाट्सन ह्यूग और एब्राहम स्टोन द्वारा लिखित 'मेरेज मेन्सुअल'।

तब पूर्ण विभाम की अवस्था में रहता हूँ। इन सब बातों का फल यह हुआ कि अब मेरा जीवन सुखद और जीने योग्य बन गया है। और मैं स्नायु-यज्ञान और स्नायु-चिन्ता से पूर्णतया मुक्त हूँ।

एक सच्ची चमत्कारपूर्ण घटना

लेखक : श्रीमति जॉन बर्गर

१९४ डॉक्टरेडो एबेन्सु मिनेपोलिस मिनेसोटा

चिन्ता ने मुझे पूर्णतया हरा दिया था। चिन्ता के कारण मेरा मस्तिष्क इतना उलझ गया था कि जीवन में कोई आनन्द दिखाई नहीं दे रहा था। मेरी श्रिष्टियों पर इतना बोझ पड़ गया था कि न तो मैं रात का सो सकती थी और न दिन को विभाम कर सकती थी। मेरे तीन बच्चे मुझ से बहुत दूर रिश्तेदारों के पास रहते थे, मेरे पति जो हाथ ही में सैनिक सेवा से छीड़े थे, एक बूरे-शहर में रहकर बकायत जमान का प्रयत्न कर रहे थे। मुझ के बाद मुझे जीवन में सुरक्षा और स्थिरता का अभाव महसूस होने लगा।

मुझे भय था कि मेरे पति का क्या होगा। मुझे अपने बच्चों के भुल और सामान्य बरेख जीवन के लिए आवश्यक प्रथम की चिन्ता थी। मुझे स्वयं अपना भी भय था। मेरे पति को कहीं मकान नहीं मिल रहा था और नया मकान बनाना ही एक मात्र उपाय रह गया था। यह सब कुछ मेरी अच्छी अवस्था पर निर्भर था। क्योंकि मुझे वे बातें अधिक बेरती गईं मैं उनके लिए अधिक प्रयत्न करती गईं। और साथ ही साथ मेरी अतृप्तता का भय भी अधिकसे अधिक बढ़ता गया। मुझे किसी भी काम की योजना बनाने में भय लगने लगा और महसूस होने लगा कि मेरा आत्मविश्वास जाता रहा है और मैं जीवन में पूर्णतया अतृप्त रही हूँ।

जब घावों और संघर्षों का गया था और कहीं से भी उदात्तता की आशा न रही तो मेरी जी ने मेरे लिए एक उपाय किया। जिसके लिए मैं उसकी सहायता मांगती रहूँगी। उसने मुझे फिर से संघर्ष करने की प्रेरणा दी। उसने मुझे हार मानने तथा अपने स्नायु और मस्तिष्क पर से नियंत्रण खोने से रोक दिया। उसने मुझे विस्तर छोड़कर अपनी कठिनाई से अपने के लिये प्रेरणाकृत किया। वह कहती - 'तुम परिस्थितियों के सामने मुटने देक रही हो उनका सामना करने के बजाय उनसे डर रही हो और जीने के बजाय निरुत्साही से दूर भाग रही हो'।

इसलिए उस दिन से मैंने अपनी परिस्थितियों से संघर्ष करना शुरू किया। उसी घंटाह मैंने अपने माता-पिता को घर छोड़ जाने को कह दिया क्योंकि मैं उन काम अपने हाथ में लेनेवासी थी। जो काम पहले अतृप्तता मान्य होता था उसे

मैंन कर रहा। मैं मझरी भाने दा छोट बच्चा की देखरेख करने लगी। मैं मझरी छतर छान और गाल-घुँने गयी और मेरा उम्मार बदन लगा। एक समय वह जब बे मर पास बस्य भार हा ठगल दसा कि मैं इसी करत करत ग गरी हूँ। इस भाने भन् का बिरह हा भन्ना था, कसेट मैंन संपन्न करना शुरू कर दिया था जो उस में मरी निरूप हा रही थी। मैं इस सँग का कर्म नहीं भूँगी कि यदि कसेट निरूपित भन्ना मन्ना हा हा मैं उसका सामना कर। उसका विरह मंफरी शुरू कर हा, उसका सामन गुरन मन रहा।

मैंने अन्न मारदा काम में जुटा दिया। मैंने अपने सब बच्चों का भाने पत्र दूना दिया और नद मझन में पति के साथ रहने लगी। मैंने दा निरूप कर दिया कि मैं अन्न अन्ध परिवार के लिए एक गठिगली और स्वस्थ मी के रूप में रहूँगी। मैं भाने पर, भाने बच्चों अन्न पति और भाने अन्य कुम्हियों के लिए दानवर्ग बनाते में व्यस्त रहने लगी। भाने दा में सँभने का नर पास मनप ही नहीं था। इस प्रकार वह बचकरी करना प्रतिष्ठित हुआ।

मैं दिनेदिन दक्षिणी बनती गई। मैं गुन अन्न कुटुम्ह की मन्दी करने मन्ना निने के लिए जपान गहन तथा रोज़ रहने के मन्ना के साथ बनी। बचपि बट में मी दा दा गिगल के निने मन्ना के निने कर जब कि मैं बह बनी ही तथा मन्ना में भाने उन निने के सम्मेल में कमी निने भन्ना मन्ना जाने का मन्ना नहीं करती। दीर दीर कठिनाई के निवार कम हात मन्ना और मन्ना में भाने मन्ना निने दो मन्ना।

जब म, एक मन्ना दीर मन्ना है। मन्ना पति मन्ना और मन्ना पति है। मन्ना एक मन्ना पर है। मैं निने में मन्ना पाठ काम करती हूँ। मन्ना मन्ना मन्ना मन्ना निने मन्ना है और मन्ना मन्ना मन्ना मन्ना मन्ना है।

मेरे पिताजी मर्यादक मुझे सिखाने आये। एक अच्छे डॉक्टर के नाते उन्होंने मेरे संकट और बेतुल्य दर्दों को पकड़ मारते ही मौल दिया। मैंने भी वास्तविकता से सम्बन्ध करने का कारण उन्हें बता दिया।

उन्होंने वहीं उसी समय एक नुस्खा लिख दिया और मुझे समझाया कि शराब और सोने की दवा सेमे से संकट से छुड़कारा नहीं मिळता। किसी भी संकट के लिए कबल एक दवा है जो संसार की सभी दवाओं से उत्तम और निस्वस्त है। और वह है, काम।

मेरे पिताजी का यह कहना कितना सत्य था। काम में लगाने की आदत पैदा करना बरा कठिन लग सकता है किन्तु बख्शी या बेर से, सफ़रता बरकर रख ली जायगी है। इसमें निराश्रयक दवाओं के गुण निश्चयमान हैं। यह एक तरह की आदत है और एक बार जब आदत हो जाती है तो बाद में इस आदत को छोड़ना असम्भव हो जाता है। पचास वर्षों बीत गये पर यह आदत अब भी मेरे साथ है।

मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अठारह दिनों तक भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया

उपेक्षा — कैथरीन डॉलफोम्ब

क्रिस्तान महिका सेरीक का पॉक्सिस मोबाइल, पुष्पाभा

तीन माह पूर्व की बात है मैं चार दिन और चार रात तक चिन्ता के कारण सो नहीं सकी और अठारह दिनों तक मैंने भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया। भोजन की सुगन्ध मात्र से मेरा भी मतलबने लग जाता था। जिस मानसिक संकट को मैंने सहा उसका वर्णन करना शब्दों की शक्ति से परे है। शायद नर्क में भी इतनी भावना नहीं होगी। मुझे महसूस होने लगा कि या तो मैं पायल हो जाऊँगी या फिर मर जाऊँगी। मुझे विश्वास हो गया कि इस तरह से चिन्ता रहना सम्भव नहीं।

जिस दिन मुझे इस पुस्तक की आश-प्रति मिली उसी दिन मेरे जीवन में करबद ली। गत तीन सप्ताहों तक मैं बलुत्त पुस्तकों के सहारे दिन काटती रही। उनका एक-एक पृष्ठ पढ़ती और जीवन का नया रास्ता ढूँढ़ने के लिए मरतक प्रवास करती। इससे मेरी मानसिक अवस्था और मनोवेगों की स्थिरता में जो परिवर्तन आया उस पर एकाएक निस्वात नहीं किया जा सकता। अब मैं रोज के संघर्षों को सह सकती हूँ। आज मैं महसूस करती हूँ कि मेरी विचित्रता के कारण, आज की समस्याएँ न होकर कुछ बीती समस्याएँ थीं। मुझे भय लगा रहता कि कहीं फिर से वे बातें अपना सिर न उठा बैठें।

चिन्तु अथ, अब मुझे किसी बात की चिन्ता होने लगती है तब मैं तत्काल ही इस पुस्तक से जो सिद्धान्त सीख है उनका प्रयोग करना शुरू कर देती हूँ। यदि मुझ में किसी काम की आज्ञा ही करने की क्षमता जग जाती है तो मैं उस काम की हाथ में ले लूँगी हूँ और उसे तत्काल ही लागू कर अपने रिवाज से निकाल बाहर करती हूँ। अब मेरे सामने ऐसी समस्याएँ आ जाती हैं जिनके कारण मैं पहले पागल-ही हो जाती थी तो अब मैं शांति से भाग १ के अनुच्छेद १ की उन तीन अवस्थाओं का प्रयोग करने का प्रयास करती हूँ। पहले, मैं अपने मन से प्रश्न करती हूँ कि होने वाला अनिष्ट क्या है? दूसरे मैं मन ही मन उस अनिष्ट को स्वीकार करने का प्रयास करती हूँ। तीसरे, मैं समस्या पर विचार करती हूँ और देखती हूँ कि यदि मुझ अनिष्ट को स्वीकार करना ही है और उसे स्वीकार करने की मेरी इच्छा भी है तो मैं उस में क्या सुधार कर सकती हूँ। अब मैं किसी ऐसी बटना के बारे में विचारित होती हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकती और जिसे मैं स्वीकार करना नहीं चाहती, तो मैं रुक कर इस छोटी सी प्रार्थना को बुरछने लगती हूँ।

“हे मागधन्! जिस बात को मैं बन्ध नहीं सकती उसको स्वीकार करने का विवेक तुझे प्रदान कर, जिस को मैं बदल सकूँ उसे बन्धने का तुझे शक्ति दे। तुझे बुद्धि दे कि मैं मंछे-बुरे को समझ सकूँ।”

इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् मैं बहुत एक महीन एवं मोरवपूर्ण जीवन का अनुभव करने लगी हूँ। अब मैं चिन्ता से अपने स्वास्थ्य और मुन का नाश नहीं करती। अब मैं भी बर्गों तक प्रिया ले सकती हूँ, मैं मोशन का आनन्द उठाती हूँ, मुत्तर से बरसा इत गवा है। मेरे धिय एक नया मार्ग खुल गया है। अब मैं अपने पापों और के लौकिक लोभों को देख सकती हूँ तथा उसका आनन्द उठा सकती हूँ। अब मैं ईश्वर को अपने जीवन के लिए तथा इस मोहक संसार में जीने का उपयोग प्रदान करने के लिए बन्धवाह देती हूँ।

मेरा यह सुगाव है कि आज भी इस पुस्तक को बन्ध जाइये। इसे अपने मित्र के पास रखिए। इसकी जो बर्तें आरंभ समस्याओं पर लागू हो, उन पर विचार बना लीजिए। इसका सम्पन्न कीजिए और प्रयाग कीजिए। क्यो कि यह पुस्तक सामान्य धर्म में पढ़ी जानेवाली पुस्तक नहीं है बल्कि एक महीन जीवन-वच रिगामे वाली सिद्धि-वच है।

